

# С Л О В О

Молодежная газета Республики Северная Осетия-Алания

16+

31 марта 2018 г. СУББОТА  
№ 55 (12258)  
Газета издается  
с 4 июля 1920 года

В ЧАС ДОСУГА



Программа  
телепередач

Цена 10 руб.



## Мудрость дня

Нигде ничто не  
ждет человека.  
Всегда надо самому  
**ПРИНОСИТЬ ВСЕ**  
с собой.

Ремарк

## Сегодня в номере:

- ✦ Ты и закон - с. 2
- ✦ "Кот в мешке" - с. 3
- ✦ Растягиваем свитер - с. 4
- ✦ Как носить снуд - с. 5
- ✦ Гурман - с. 6
- ✦ Защити себя  
от туберкулеза - с. 7
- ✦ Переходник для труб - с. 8
- ✦ Программа ТВ - с. 9-15
- ✦ Панические атаки - с. 16
- ✦ Как назвать  
ребенка- с. 17
- ✦ Вербное  
воскресенье - с. 18-19
- ✦ Собака -  
друг, врач... - с. 20
- ✦ Эта почва лучшая - с. 21
- ✦ Гороскоп на апрель - с. 22

## Юлия ТОПОЛЬНИЦКАЯ:

*"По-моему, женщина вообще ничего не должна своему мужчине запрещать".*

с. 22-23

## Прокуратура информирует...

**-Работодатель заставляет работать в праздники, правомерно ли это?**

-Привлечение работников к работе в выходные и нерабочие праздничные дни без их согласия допускается в следующих случаях:

1) для предотвращения катастрофы, производственной аварии либо устранения последствий катастрофы, производственной аварии или стихийного бедствия;

2) для предотвращения несчастных случаев, уничтожения или порчи имущества работодателя, государственного или муниципального имущества;

3) для выполнения работ, необходимость которых обусловлена введением чрезвычайного или военного положения, а также неотложных работ в условиях чрезвычайных обстоятельств, то есть в случае бедствия или угрозы бедствия (пожары, наводнения, голод, землетрясения, эпидемии или эпизоотии) и в иных случаях, ставящих под угрозу жизнь или нормальные жизненные условия всего населения или его части. В других случаях привлечение к работе в выходные и нерабочие праздничные дни допускается с письменного согласия работника и с учетом мнения выборного органа первичной профсоюзной организации.

**-Я увольняюсь с работы, проработала больше года, но отпуск не использовала, могу ли я получить денежную компенсацию?**

-Да, имеете. При увольнении работнику выплачивается денежная компенсация за все неиспользованные отпуска.

**-Я инвалид, мне необходим отпуск без сохранения зарплаты, могу ли я его получить?**

-Да. Работодатель в соответствии со ст. 128 Трудового кодекса Российской Федерации обязан на основании письменного заявления работника предоставить отпуск без сохранения заработной платы работающим инвалидам - до 60 календарных дней в году.

**-У меня скоро свадьба, но работодатель не хочет предоставить мне выходные, имею ли я на них право по закону и в каком количестве?**

-Работодатель обязан предоставить работникам на основании письменного заявления по закону в случаях рождения ребенка, регистрации брака, смерти близких родственников - до пяти календарных дней.

**-Я не хочу идти в отпуск и прошу работодателя о выплате компенсации вместо него, на что работодатель мне говорит, что по закону теперь это невозможно и отправляет меня в отпуск, прав ли работодатель?**

-По закону вы имеете право на компенсацию части ежегодного оплачиваемого отпуска, превышающей 28 календарных дней, по письменному заявлению.

**-Я работаю на химическом предприятии, работо-**

**датель не дает мне отпуск, а хочет заменить его компенсацией, объясняя это нехваткой рабочей силы, имеет ли он на это право?**

-Нет, не имеет. Закон гласит: не допускается замена денежной компенсацией ежегодного основного оплачиваемого отпуска и ежегодных дополнительных оплачиваемых отпусков беременным женщинам и работникам в возрасте до восемнадцати лет, а также ежегодного дополнительного оплачиваемого отпуска работникам, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, за работу в соответствующих условиях (за исключением выплаты денежной компенсации за неиспользованный отпуск при увольнении).

**-Я работаю на химическом предприятии, имею ли я право получить дополнительный отпуск в связи с тем, что работаю в опасных условиях для здоровья?**

-Да, имеете. Ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск предоставляется работникам, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда: на подземных горных работах и открытых горных работах в разрезах и карьерах, в зонах радиоактивного заражения, на других работах, связанных с неблагоприятным воздействием на здоровье человека вредных физических, химических, биологических и иных факторов.

**-Как производится оплата труда по совместительству?**

-Оплата труда лиц, работающих по совместительству, производится пропорционально отработанному времени, в зависимости от выработки либо на других условиях, определенных трудовым договором.

При установлении лицам, работающим по совместительству с повременной оплатой труда, нормированных заданий оплата труда производится по конечным результатам за фактически выполненный объем работ.

**-Мне хотят увеличить объем работ за находящегося в отпуске сотрудника, правомерно ли это?**

-Объем работ может быть увеличен только с письменного согласия в течение установленной продолжительности рабочего дня (смены) наряду с работой, определенной трудовым договором, дополнительной работы по другой или такой же профессии (должности) за дополнительную оплату.

**-Работодатель оставляет работать сверхурочно, как должна проходить оплата сверхурочных часов?**

-Сверхурочная работа оплачивается за первые два часа работы не менее чем в полуторном размере, за последующие часы - не менее чем в двойном размере. Конкретные размеры оплаты за сверхурочную работу могут определяться коллективным договором, локальным нормативным актом или трудовым договором. По желанию работника сверхурочная работа вместо повышенной оплаты может компенсироваться предоставлением дополнительного времени отдыха, но не менее времени, отработанного сверхурочно.

## МУДРОтека

## Библийские крылатые слова и выражения

**“Кот в мешке”**

“Купить кота в мешке” значит приобрести что-либо за глаза, ничего не зная о достоинствах или недостатках покупки.

Поговорка эта - плод французского остроумия. Вероятно, благодаря своей образности, даже неожиданности она крепко прижилась и в русском языке, и в английском (правда, англичане заменили кота поросенком), и в немецком.

Интересно, что немцы создали несколько вариантов этого выражения. Так, про человека, всучившего какую-то негодную вещь другому, говорят, что он “продал кота в мешке”.

Широко распространено в немецкой речи еще одно выражение: “Выпустить кота из мешка”, то есть сделать что-либо тайное явным, неизвестное - известным.

**“Красного петуха пустить”**

Петух у славян был воплощением огня: Бог огня изображался нередко в виде красного, огненного петуха. Трудно сказать, почему это случилось: может быть, по той причине, что эта птица своим пением приветствует зарю, восход солнца; возможно, потому, что у наиболее старых пород кур петухи носят красно-огненное оперение. Так или иначе, существовало поверье, будто во время грозы красный петух вместе с молнией соскакивает с тучи и от этого возникает пожар...

В русском языке “пустить красного петуха” давно уже означает: совершить поджог, нарочно устроить пожар в чужом доме.

**“Красной нитью проходит”**

Когда какая-нибудь одна мысль или одно настроение пронизывает всю речь оратора, или чувствуется в литературном произведении, или вновь и вновь возникает в деятельности человека, говорят: “Это у него всегда красной нитью проходит”. Почему именно красной, а не белой или синей? Откуда взялся этот образ?

Оказывается, он вошел в речь нескольких народов из очень неожиданной области - из языка английских моряков конца XVIII века. С 1776 года, по приказу Адмиралтейства, во все канаты английского военного флота на фабриках начали вплетать во всю их длину одну нить - красную. Вплетали ее так, что вытащить нитку можно было, только уничтожив сам канат. Таким образом, какой бы малый кусок от каната ни был отрезан, всегда можно было узнать: он флотский. Вот отсюда и пошло обыкновенное говорить о красной нити как о самой сути, о постоянной примете.

**“Крепкий орешек”**

Всем известна пословица “Крепкий орешек - сразу не раскусишь” и поговорка “Орешек не по зубам”. “Орешек” - всегда что-то такое, что трудно поддается силе, воздействию или пониманию.

Эти выражения, как считают некоторые исследователи, возникли в связи со взятием Петром I шведской крепости Нотеборга, в прошлом - русского города Орешка.

Интересна история названия этого города. В глубокой древности финны именовали поселение у истоков Невы “Пяжиналинна”, то есть “Ореховая крепость”: вероятно, вокруг было много зарослей лесного ореха. Новгородцы, утвердившись у южного выхода из Ладоги, перевели это финское слово просто как “Орешек”. Захватившие затем “Орешек” шведы заменили его название своим: крепость стала “Нотеборгом”, то есть опять-таки “Ореховым замком”. Наконец, Петр I, вернув России старое ее владение, вернул ему и давнее имя. Однако он придал ему новое понимание: “крепость, которая будет твердым орехом для зубов любого противника”. Ведь и самому ему взятие Орешка досталось нелегко. Недаром, сообщая в Москву о взятии Нотеборга, Петр I писал: “Правда, что зело крепок сей орех был, однако ж, слава Богу, счастливо разгрызен...”

**“Крестовый поход”**

(крестовым походом идти)

В XI-XIII веках западные дворяне-рыцари многократно ходили походом в Палестину. Поводом для этих походов, названных “крестовыми”, были завоевание Иерусалима и других городов Палестины, где, по преданию, находился “гроб Господень”.

На самом деле рыцари шли в Азию, чтобы обогатиться. Они хотели проложить заново пути в богатую Индию, перехваченные арабами; а вдохновляли их на это европейские купцы и католическое духовенство. Они собирали пестрые, многонациональные рыцарские отряды, свирепых вояк и грабителей с нашитыми на плащах крестами...

**ДОМОВОДСТВО****Растягиваем севший свитер**

1. Намочите свитер в едва теплой воде, чтобы шерсть хорошо впитала в себя воду.
2. Слегка отожмите, чтобы вещь была достаточно влажной, но не мокрой.
3. Положите свитер в чистую ванну (или большой таз), обильно смажьте кондиционером для волос - он делает шерсть более податливой.
4. Оставьте кондиционер на вещи на несколько минут.
5. Снова намочите свитер, затем прополощите в едва теплой воде и отожмите.
6. Разложите свитер на ровной поверхности на полотенце (или на другой хорошо впитывающей влагу ткани), оставьте сохнуть.
7. Когда шерсть будет чуть влажной, осторожно натяните места, которые нужно растянуть.

**На заметку**

- Натуральная шерсть содержит казеин, который придает ей упругость. При температуре свыше 70% он "сваривается", поэтому ни в коем случае не окунайте свитер в горячую воду - он сядет еще больше!

- Не стоит менять температуру воды в процессе стирки. Иначе, за счет сокращения и сваливания волокон, свитер может уменьшиться в размере.

**Как отбелить тюль**

Вечером на 1,5-2 часа замочиваю шторы в теплой воде, утром стираю, затем кладу в горячую воду с любым стиральным порошком.

Утром опять стираю и опять закладываю в новый горячий раствор (обязательно с порошком).

Растворяю в 0,5 л теплой воды 3 ст. л. крупной соли. Через пару часов тюль прополоскаю в двух водах, положить в таз и залить 2-4 л воды (в зависимости от величины штор), добавив соляной раствор и несколько капель зеленки. Оставьте в тазу занавески на 2-3 минуты, периодически их переворачивая.

После всех этих трудов даже пожелтевшие занавески становятся как новые.

Соль придает упругость, а зеленка - первоначальную белизну.

**Секреты для кухни**

1. Если застелить полки холодильника и шкафчиков прозрачной пленкой, то не нужно будет тратить много времени на их мытье. Во время уборки нужно будет просто выбросить старую пленку и постелить новую.

2. На кухне всегда, несмотря ни на что, будет приятный аромат, если где-нибудь разместить небольшую баночку с содой и несколькими каплями эфирного масла. Емкость должна быть накрыта фольгой, в которой проделано несколько дырочек. Периодически баночку нужно встряхивать и подливать туда масло.

3. Еще один важный момент на кухне - отсутствие неприятных запахов в холодильнике. С ними велико-

лепно справится активированный уголь. Несколько таблеток угля впитают нежелательные ароматы.

4. Смыть неприятный запах рыбы, чеснока или лука с рук поможет любой предмет из нержавеющей стали. Сначала помойте руки обычным мылом, а после потрите нержавеющей - и запах исчезнет.

5. Нужно отмыть кружки с въевшимся налетом от чая? Не проблема! Залейте их на ночь кефиром. Утром налета практически не останется, и нужно будет всего лишь сполоснуть кружки водой с моющим средством.

6. Чай - отличная натуральная альтернатива синтетическим моющим средствам против жира. Крепкая заварка поможет очистить от жирных загрязнений паркет, линолеум и даже стекло.

7. Для хранения продуктов используйте специальные контейнеры. Они более аккуратно смотрятся, занимают меньше места и помогают продуктам беречь полезные свойства.

8. При отбивании мяса мелкие кусочки разлетаются во все стороны? Поместите будущую отбивную в полиэтиленовый пакет и бейте по нему. Все мясо останется внутри пакета.

9. Повесьте на кухне небольшую магнитную доску, на которой можно писать маркером: в любой момент вы сможете записать, что нужно купить, или как приготовить то или иное блюдо.

10. Особое внимание обращайте на следующие места и предметы: ручки холодильника, губки для посуды, слив раковины, кран, кухонные полотенца. Протрите, стирайте и меняйте их регулярно, и на вашей кухне всегда будет чисто!



## Эстетика

## Как правильно носить снуд

**Для многих из нас шарф является неотъемлемой частью гардероба. Кого-то он согревает в мороз и стужу, а для кого-то является основным элементом в создании образа. Именно для ценителей модных новинок стилисты разработали практичный и уютный шарф-снуд. Благодаря своей универсальности он позволяет создать и дополнить любой образ - от повседневного до праздничного.**

Шарф-снуд называют по-разному - шарф-хомут, шарф-труба, круговой и бесконечный шарф, но его суть остается в одном. Этот аксессуар связан по кругу и не имеет ни начала, ни конца. Его форма напоминает круг или знак бесконечности, сложенный восьмеркой. Примечательно то, что снуд можно носить в независимости от времени года и сочетать с любой одеждой.

## Как носить

Модный снуд подходит абсолютно всем - любителям спорта, романтичным и утонченным особам, сторонникам классики и даже отъявленным рокерам. Стоит отметить, что даже самый неприметный наряд станет ярким и неотразимым за счет грамотно подобранного снуда. Но не подумайте, что шарф выполняет только декоративную функцию, он прекрасно защищает от промозглого ветра и сильного мороза. Главное, правильно подобрать цвет и текстуру аксессуара, чтобы он гармонично смотрелся с остальными элементами образа.

Основным преимуществом снуда перед обычным шарфом является его простота: нет необходимости придумывать хитрые узлы или осваивать различные способы завязывания. Самый простой способ - это накинуть его на себя и обмотать несколько раз. Эффект при этом просто восхитительный!

В основном снуд накручивают вокруг шеи в виде восьмерки, а плотность регулируют за счет количества колец. Если сделать три-четыре кольца, он будет плотно прилегать к шее и не пропустит холодный воздух.

Ткань шарфа может быть самой разнообразной - тонкий шелк, легкий шифон, грубая пряжа или мягкий кашемир.

Снуд можно носить не только как шарф, но и как пелерину, набросив его на плечи, как болеро, продев руки в петли "восьмерки", а также как палантин, расправив его от плеч книзу.

## Сезонные образы

Универсальность снуда позволяет сочетать его с пальто, шубой и пуховиком.

Сегодня практически у каждой женщины в гардеробе есть пуховик. Естественно, ведь это не только удобно и модно, но и практично и тепло. Сегодня они продаются различных стилей и оттенков. Но чтобы выделяться из толпы и не выглядеть как все, его желательно дополнить красивым аксессуаром. И тут на помощь приходит снуд. Например, шарф шоколадного, белого, бежевого, синего или серого цвета подойдет к пуховику в стиле кэжуал. Образ можно завершить теплыми гетрами и оригинальными митенками (перчатки без пальцев) в тон. Такой стильный наряд согреет вас зимой по пути на работу и

на прогулке. А вот броский и яркий снуд лучше всего подойдет к классическому пуховику в нежных тонах.

**На заметку.** Снуд в основном надевают поверх пуховика. Но если на куртке широкий ворот, то лучше шарф красиво уложить внутри.

Если вы решили сочетать снуд с пальто, то постарайтесь отдать предпочтение классической верхней одежде из драпа. Очень красиво и элегантно смотрится шарф из искусственного или натурального меха в сочетании с пальто. Он прекрасно вписывается в образ и подчеркивает классический стиль. Меховой снуд стоит недорого, поэтому для обновления своих образов можно приобрести сразу несколько шарфов разных текстур и стилей. И тогда одно и то же пальто в ансамбле со снудами различных цветов будет выглядеть каждый день по-новому.

Также с пальто можно надеть длинный шерстяной шарф-трансформер, обернув его вокруг шеи так, чтобы сверху было две короткие петли, а снизу три длинные.

Модницы, которые идут в ногу со временем, наверняка знают, что очень оригинально смотрятся два одновременно надетых снуда - один - на шею, а второй - на голову.

Многие женщины считают, что снуд не стоит сочетать с такой дорогой вещью, как шуба. И напрасно! Ведь чаще всего к верхней одежде из меха (как искусственного, так и натурального) очень трудно подобрать головной убор. Идеальным вариантом может стать снуд. Его можно либо накинуть на голову, либо обмотать им шею. Очень элегантно смотрятся шелковые снуды с шубами. Некоторых женщин можно встретить в шубе в сочетании с меховым шарфом, но этот образ на любителя.

## Головной убор

Шарф-снуд можно носить не только как шарф, но и как головной убор. В таком случае вы будете не только в тренде, но и всегда готовы к быстрой перемене погоды в межсезонье. Утром и вечером - это модный капор, а днем - красивый шарф. Сделать капор очень просто - для этого достаточно поднять и расправить второе кольцо, а затем накрыть им голову. Так вы обретете простой, но в то же время привлекательный образ, который подойдет как для прогулки, так и для похода на работу.

Нарядности снуду можно придать с помощью модной броши или булавки. Это не только красиво, но и практично - ведь снуд будет плотно закреплен и ни в коем случае не сползет с головы.



Гурман

## Крапивное пирожное

*2 ст. л. сахара, 2 ст. л. провернутой на мясорубке крапивы, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ч. л. свежей апельсиновой цедры.*

В муку добавить яйцо, сахар, крапиву и цедру. Вымесить тесто и на 1 час поставить в холодильник. Затем раскатать тесто в тонкую лепешку и вырезать печенье при помощи ножа или формочек. Выпекать в горячей духовке 15-20 минут.



## Домашние кексы

К банке майонеза добавить 1/3 ч. л. соды и 3-4 яйца. Все растереть, добавить 1 стакан сахара и 1 стакан муки. Замесить тесто, добавить сухой изюм. Формочки для кексов смазать маслом, слегка прогреть в духовке и заполнить тестом до половины. Выпекать, пока кексы не зарумянятся.



## Салат "Сапожок"

*2 куриных окорочка, 2 луковицы, 4 яйца, 1 стакан очищенных грецких орехов, 150 г твердого сыра, 1 гранат, майонез.*

Окорочка отварить, отделить мясо от костей и мелко нарезать. Лук мелко нашинковать и на 15 минут залить кипяченой водой с 0,5 ч. л. уксуса. Яйца натереть на терке. Все смешать, добавить подсушенные орехи, тертый сыр, зерна граната и полить сверху майонезом.

## Салат "Июльчик"

*200 г свежих помидоров, пучок зелени петрушки, 100 г брынзы, сметана.*

Помидоры нарезать кружочками, петрушку крупно, брынзу натереть на терке. Все смешать и заправить сметаной.

## "Шанюшки"

*1 стакан сахара, 1 стакан молока, 3 яйца, 1 ст. л. топленого масла, 0,5 ч. л. соды, щепотка соли, муки столько, чтобы тесто можно было раскатать.*

Замесить тесто, руками раскатать жгутики и соединить в кольцо. Размер - приблизительно как сушки. Шанюшки жарить в большом количестве растительного масла до золотистого цвета. Шанюшки увеличиваются в два раза.

## Салат с креветками и помидорами

*250 г креветок, 2 помидора, 100 г сыра, 2-3 зубчика чеснока, майонез, соль, перец, зелень.*

Креветки отварить, если они уже сварены, но замороженные, то положить в воду и просто довести до кипения. Откинуть на дуршлак. Помидоры нарезать кубиками. Лучше брать мясистые, не водяни-

стые помидоры. Нарезать помидоры, выложить на бумажное полотенце, обсушить от лишнего сока. Сыр твердых сортов натереть на терке.

Смешать креветки, чеснок, сыр и помидоры. Нарезать и добавить зелень. Посолить и заправить майонезом.

## Салат

### "Премьер"

На тарелку по кругу выложить кружочки помидоров, на них кружочки отварной куриной грудки. Обжарить грибы, отдельно - стручковую фасоль. Потом все смешать, туда же добавить кружочки брынзы и мелко нарезанный сладкий перец. Эта смесь выкладывается на середину тарелки. Главное в этом салате - соус: 5 ст. л. сока черной смородины, 1 ст. л. оливкового масла, капелька уксуса.

## Котлеты "Пузатики"

*300 г мясного фарша, 1 яичный желток, 4 ст. л. молока, 1 луковица, 4 ст. л. маринованной свеклы, 1 третья картофелина, соль, жир для жаренья, сухари.*

Фарш, молоко и яйцо взбить до однородной массы, добавить тертый картофель, мелко нарезанную свеклу, жареный лук, перемешать, посолить по вкусу. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить на сковороде до золотистой корочки.



## ВРАЧЕВАНИЕ

## Защити себя от туберкулеза!

**Возбудителем туберкулеза является бактерия, которая чаще всего поражает легкие. Туберкулез распространяется от человека к человеку по воздуху. При кашле, чихании или отхаркивании люди с легочным туберкулезом выделяют в воздух бактерии. Для инфицирования человеку достаточно вдохнуть лишь незначительное количество таких бактерий.**

Около одной трети населения мира имеют латентный туберкулез. Это означает, что люди инфицированы бактериями туберкулеза, но (пока еще) не заболели этой болезнью и не могут ее передавать.

Риск того, что люди, инфицированные бактериями туберкулеза, и могут заболеть им на протяжении своей жизни, составляет 10%. Однако люди с ослабленной иммунной системой, такие, как люди с ВИЧ, недостаточностью питания или диабетом или люди, употребляющие табак и имеющие другие вредные привычки, подвергаются гораздо более высокому риску заболевания.

### Меры профилактики туберкулеза

1. Правильное питание (достаточное употребление в пищу мяса, молочных продуктов, овощей и фруктов).
2. Регулярная физическая активность.
3. Полноценный отдых.
4. Отказ от курения, алкоголя, наркотиков.

### Соблюдение правил личной гигиены

- \* Мытье рук, посуды с использованием моющих средств и проточной воды.
- \* Влажная уборка и проветривание жилых помещений.

- \* Обязательная термическая обработка мяса и молока.

- \* Пользование индивидуальными гигиеническими средствами и посудой.

- \* Обязательная вакцинация БЦЖ при рождении и ревакцинация в 6-7 лет.

- \* Своевременная диагностика туберкулеза и завершение полного курса лечения.

**Рекомендуем:** Проходить флюорографическое обследование грудной клетки в поликлинике по месту жительства. При подозрении на туберкулез участковый врач или врач-специалист после клинического дообследования направит вас на консультацию к фтизиатру в противотуберкулезный диспансер или тубкабинет.

*М. Цакоева,  
ГБУЗ "Республиканский центр  
медицинской профилактики"*

## Что делать, если вы заболели гриппом?

**Возбудители гриппа - вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий.**

**Грипп крайне опасен своими осложнениями:**

- \* Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

- \* Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

- \* Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

- \* Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

**Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.**

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно

показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется **принимать меры неспецифической профилактики:**

- \* Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.

- \* Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.

- \* Носить медицинскую маску (марлевую повязку).

- \* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук.

- \* Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении.

- \* Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

### Если вы заболели гриппом

- \* Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее вашему состоянию и возрасту.

- \* Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

- \* Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску.

*Э. Цховребова,  
ГБУЗ "Республиканский центр  
медицинской профилактики"*



**Мужской разговор****Переходник для труб канализации**

Во многих домах советской постройки (как многоквартирных, так и частных) при прокладке канализации использовались пластиковые трубы диаметром 90 мм. Эти полимерные трубы имеют большой запас прочности и прослужат еще не один десяток лет.

Единственная их проблема - они не совмещаются с современным стандартом подобных труб на 110 мм. И если заменить старые трубы на современные внутри помещения несложно, то поменять их в подвальных помещениях или заглубленных в грунт часто нет возможности. Поэтому приходится их в упомянутых местах стыковать. Найти переходник с советской на современную трубу практически нереально. Поэтому я в таких случаях поступаю просто.

Беру стандартную резиновую манжету-переходник для унитаза. Срезаю ножницами гидрозамок (выступающие лепестки гофры). В результате получается идеальный переходник - 110 на 90 мм. Надо только уточнить один момент. Диаметр выхода трубы унитаза 102 мм, поэтому чтобы натянуть этот конец манжеты на трубу 110 мм, необходимо подержать его в горячей (70-80 градусов) воде. После этого он с небольшим усилием надевается на 110 мм трубу. Второй конец манжеты имеет внутренний диаметр ровно 90 мм и легко заходит на советскую трубу. Оба конца манжеты плотно затягиваются соразмерными хомутами. Хомуты лучше использовать не с прорезной резьбой (она слабее), а с выступающей.

**Совет при покупке смесителя**

Если вам предстоит замена или установка смесителя шарового типа в ванной или на кухне, возьмите на заметку этот совет. Он поможет избежать лишних временных и финансовых затрат.

При покупке в магазине данного сантехнического устройства купите сразу к нему запасной картридж (или картриджи, если их пара). Дело в том, что качественный смеситель (не имеющий деталей из прессованного порошка) служит больше 10 лет. А картридж в

нем служит в среднем около 3 лет. Да и его замена в случае наличия запасного проводится очень быстро. Достаточно ненадолго перекрыть воду в системе и поменять этот расходник. Но это только первая актуальная причина. Вторая заключается в том, что, задав вопрос продавцу о запасном картридже, можно сразу узнать, относятся они к распространенным стандартам или к смесителю подойдут только дорогие фирменные, с покупкой которых могут возникнуть сложности.

И в качестве конкретного ценового примера могу озвучить цифры расходов при такой покупке. Если цена качественного смесителя (к примеру, для ванн) начинается сейчас от 4500 рублей, то на стандартный картридж к нему потребуется всего 120-150 рублей. Так что расходы совсем небольшие, а выгода налицо.

**Как соединить алюминиевый и медный провода**

Почти все дома постройки СССР имеют алюминиевую проводку. И таких домов у нас пока половина страны.

Если при ремонтных работах возникла необходимость в наращивании (удлинении) такой проводки новым медным проводом, нужно обязательно учесть разность электрохимических потенциалов этих металлов. Попросту говоря, напрямую их соединять нельзя во избежание нагрева и замыкания. Только с помощью специальных клеммников или переходников. Но можно воспользоваться и простым проверенным "дедовским" способом, особенно, если под рукой нет переходника.

Для соединения потребуется болт с гайкой, подходящий по размеру, и три шайбы к нему. Концы проводов изогнуть колечком по диаметру болта и соединить таким образом, чтобы алюминий и медь соединялись не напрямую, а через стальную шайбу. Железо является нейтральным металлом по отношению к алюминию и меди, и в месте их соприкосновения не будет возникать интенсивного окисления. Место соединения затем следует плотно замотать изолентой.

*Королев С.*





## Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 апреля

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
12.15, 17.00, 18.25 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.30 Т/С "ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ (МЕНТАЛИСТ)" (16+)  
23.30 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
00.00 "ПОЗНЕР" (16+)  
01.00, 03.05 Т/С "СЕКРЕТАРША" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ"  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
15.00 Т/С "ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
21.00 Т/С "ОДНА ЖИЗНЬ НА ДВОИХ" (12+)  
23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ"  
01.50 Т/С "НЕПОКУПНЫЙ" (16+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
19.10 ДАТА  
19.25 ИНТЕРВЬЮ  
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)  
10.25 Х/Ф "БРАТАНЫ" (16+)  
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"  
14.00, 16.30, 01.35 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
17.20 "ДНК" (16+)  
18.15, 19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ" (16+)  
21.00 Т/С "ЖИВОЙ" (16+)  
23.00 "ИТОГИ ДНЯ"  
23.30 "ПОЗДНЯКОВ" (16+)  
23.40 Т/С "НЕПОДСУДНЫЕ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"  
05.10-08.00 Т/С "ДЕСАНТУРА" (16+)  
09.25-12.05 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
13.25-16.20 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)  
17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

18.40-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.30, 01.40 Т/С "МАМА-ДЕТЕКТИВ" (12+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: ЛЕОНИД БРОНЕВОЙ (16+)  
07.05 Д/С "КАРАМЗИН. ПРОВЕРКА ВРЕМЕНЕМ". "ВЕЛИКАЯ СМУТА" (16+)  
07.35 Д/Ф "ВАЛЬТЕР ЗАПАШНЫЙ. ЛЬВИНАЯ ДОЛЯ" (16+)  
08.10 Х/Ф "ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ" (16+)  
09.40 Д/Ф "ТАИНЫ НУРАГОВ И "КАНТО-А-ТЕНОРЕ" НА ОСТРОВЕ САРДИНИЯ" (16+)  
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)  
11.10, 00.30 XX ВЕК. "СЮЖЕТ. "ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ". 1995 Г. (16+)  
12.05 "МЫ - ГРАМОТЕИ" (16+)  
12.45 "БЕЛАЯ СТУДИЯ" (16+)  
13.25 СПЕКТАКЛЬ "ДАЛЬШЕ - ТИШИНА..." (16+)  
15.10, 01.40 Д/Ф "КОНЦЕРТ С НОТЫ "RE" (16+)  
15.50 Д/Ф "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ДУРМИТОР. ГОРЫ И ВОДОЕМЫ ЧЕРНОГОРИЯ" (16+)  
16.10 "НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ... 100 ЛЕТ НАЗАД. НЕФРОНТОВЫЕ ЗАМЕТКИ" (16+)  
16.40 "АГОРА" (16+)  
18.45 К 95-ЛЕТИЮ ТЕАТРА ИМЕНИ МОССОВЕТА. "УТРО. ДЕНЬ. ВЕЧЕР" (16+)  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.45 Д/С "ИСЧЕЗНУВШИЙ ГОРОД КУРГАНОВ В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ" (16+)  
21.30 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. МИТРОПОЛИТ АНТОНИЙ СУРОЖСКИЙ" (16+)  
22.00 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)  
22.40 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
00.00 "МАГИСТР ИГРЫ" (16+)  
01.25 Д/Ф "ТАИНЫ НУРАГОВ И "КАНТО-А-ТЕНОРЕ" НА ОСТРОВЕ САРДИНИЯ" (16+)  
02.20 Д/Ф "ДОМ ИСКУССТВ" (16+)  
02.50 Д/Ф "АРМАН ЖАН ДЮ ПЛЕССИ ДЕ РИШЕЛЬЕ"

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
07.00, 08.55, 10.20, 11.15, 13.50, 16.00, 17.35, 21.55 НОВОСТИ  
07.05, 11.20, 16.05, 17.45, 23.05 ВСЕ НА МАТЧ!  
09.00 "БИАТЛОН. СЕЗОН, КОТОРЫЙ МЫ ПОТЕРЯЛИ" (12+)  
09.30, 10.25 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ  
12.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "ЛАС-ПАЛЬМАС" - "РЕАЛ" (МАДРИД)  
14.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "ЧЕЛСИ" - "ТОТТЕНХЭМ"  
16.35 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. М-1 CHALLENGE 90. АЛЕКСЕЙ КУЧЕНКО ПРОТИВ АЛЕКСАНДРА БУТЕНКО. БОЙ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА В ПОЛУСРЕДНЕМ ВЕСЕ (16+)  
18.30 "КХЛ. ПУТЬ К ФИНАЛУ" (12+)  
19.00 ХОККЕЙ. КХЛ. ФИНАЛ КОНФЕРЕНЦИИ "ЗАПАД". ЦСКА - СКА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)  
22.00 ТОТАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ  
23.00 РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ (12+)  
23.35 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЦСКА - УНИКС (КАЗАНЬ)  
01.30 "СПОРТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (16+)  
02.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "АРСЕНАЛ" - "СТОК СИТИ"  
04.30 КЕРЛИНГ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. МУЖЧИНЫ. РОССИЯ - НОРВЕГИЯ

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ"  
08.10 Х/Ф "НАШ ОБЩИЙ ДРУГ" (12+)  
10.35 Д/Ф "МИХАИЛ КОНОНОВ. НАЧАЛЬНИК БУТЫРКИ" (12+)

11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.50 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)  
12.55 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" С АННОЙ ПРОХОРОВОЙ (16+)  
13.55 "ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ" (12+)  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)  
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
17.50 Х/Ф "ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ" (12+)  
20.00 "ПЕТРОВКА, 38"  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ТРАЕКТОРИЯ ВОЗМЕЗДИЯ" (16+)  
23.05 БЕЗ ОБМАНА. "ЧАЙНАЯ БЕСЦЕРЕМОНΙΑ"  
00.30 "ПРАВО ЗНАТЬ!" (16+)  
02.10 Х/Ф "МАТРОС С "КОМЕТЫ" (6+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
07.30, 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
07.35 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
09.35 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)  
11.35 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
12.35 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
13.40 Х/Ф "ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА" (16+)  
19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2" (16+)  
20.55 Т/С "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)  
22.55 Т/С "ПРОВОДНИЦА" (16+)  
00.30 Т/С "СВАТБИ" (16+)  
02.25 Х/Ф "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО  
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО  
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ" (16+)  
17.00 "ТАИНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЧИК" (16+)  
22.00 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)  
23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
00.30 Т/С "СПАРТАК: ВОЗМЕЗДИЕ" (18+)  
02.30 Х/Ф "УРАГАН" (16+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
06.55 М/С "ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ ДЖУЛИАН!" (6+)  
07.20 М/Ф "РЕАЛЬНАЯ БЕЛКА" (6+)  
09.00, 01.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
09.40 Х/Ф "МСТИТЕЛИ. ЭРА АЛЬТРОНА" (12+)  
12.30 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
18.30 Т/С "ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ" (16+)  
21.00 Т/С "УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ" (16+)  
22.00 Х/Ф "БРОСОК КОБРЫ" (16+)  
00.15 "КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ" (18+)  
01.30 "ВЗВЕШЕННЫЕ И СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ" (16+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
11.30 "ХОЛОСТЯК" (16+)  
13.30, 14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
14.30-19.30 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
20.00, 20.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)  
21.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)  
22.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)  
01.00-02.30 "УЛИЦА" (16+)

## ВТОРНИК, 3 апреля

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
12.15, 17.00, 18.25 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.35 Т/С "ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ (МЕНТА-ЛИСТ)" (16+)  
23.30 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
00.00 Т/С "СЕКРЕТАРША" (16+)  
02.00, 03.05 Х/Ф "РОМАН С КАМНЕМ" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ"  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
21.00 Т/С "ОДНА ЖИЗНЬ НА ДВОИХ" (12+)  
23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)  
01.50 Т/С "НЕПОКУПНЫЙ" (16+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
09.00 ФЫД/ЕЛТЫ УАЭ/ЕГМА/Е (12+)  
09.25 АЭРТУХУРОН (12+)  
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
19.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ  
19.25 ПАРЛАМЕНТ  
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)  
10.25 Х/Ф "БРАТАНЫ" (16+)  
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"  
14.00, 16.30 01.15 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
17.20 "ДНК" (16+)  
18.15, 19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ" (16+)  
21.00 Т/С "ЖИВОЙ" (16+)  
23.00 "ИТОГИ ДНЯ"  
23.30 Т/С "НЕПОДСУДНЫЕ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"  
05.10-08.00 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)  
09.25-12.05 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
13.25-16.20 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)

17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.40-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.30, 01.40 Т/С "МАМА-ДЕТЕКТИВ" (12+)  
02.40, 04.25 Т/С "СТРАСТЬ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: БРИЖИТ БАРДО 07.05 "ПЕШКОМ..." . БАЛТИКА ПРИБРЕЖНАЯ (16+)  
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
08.05 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
09.00 Д/Ф "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ДУРМИТОР. ГОРЫ И ВОДОЕМЫ ЧЕРНОГОРИИ" (16+)  
09.15 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. МИТРОПОЛИТ АНТОНИЙ СУРОЖСКИЙ"  
09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
10.15, 17.45 "НАБЛОДАТЕЛЬ" (16+)  
11.10, 00.40 XX ВЕК. "ТЕРЕМ-ТЕРЕМОК. СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ". 1971 Г. (16+)  
12.15 "ГЕНИЙ" (16+)  
12.45 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..."  
13.25 СПЕКТАКЛЬ "ДАЛЬШЕ - ТИШИНА..." (16+)  
14.30 Д/Ф "ИЕРУСАЛИМСКИЕ ОЛИВКИ" (16+)  
15.10 КОНЦЕРТ "ГЕЛИКОН-ОПЕРА" (16+)  
16.10 "ЭРМИТАЖ" (16+)  
16.40 "2 ВЕРНИК 2" (16+)  
17.30 Д/Ф "НАСКАЛЬНЫЕ РИСУНКИ В ДОЛИНЕ ТВИФЕЛФОНТЕЙН. ЗАШИФРОВАННОЕ ПОСЛАНИЕ ИЗ КАМНЯ" (16+)  
18.45 Д/Ф "ЮРИЙ ЗАВАДСКИЙ - ЛЮБИМЫЙ И ЛЮБЯЩИЙ" (16+)  
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.45 Д/С "КАРТА СОКРОВИЩ МЕРТВОГО МОРЯ"  
21.30 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. ЕПИСКОП ВАСИЛИЙ РОДЗЯНКО" (16+)  
22.00 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)  
22.40 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
00.00 "ТЕМ ВРЕМЕНЕМ"  
01.45 КОНЦЕРТ "ГЕЛИКОН-ОПЕРА" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 КЕРЛИНГ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. МУЖЧИНЫ. РОССИЯ - НОРВЕГИЯ  
07.30, 09.25, 12.00, 13.45, 16.20, 19.25. 20.55 НОВОСТИ  
07.35, 13.50, 15.35, 19.30, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ!  
09.30 ФУТБОЛЬНОЕ СТОЛЕТИЕ (12+)  
10.00 ТОТАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ (12+)  
11.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. FIGHT NIGHTS GLOBAL 85. РОМАН КОПЫЛОВ ПРОТИВ АБУСУПИЯ НА АЛИХАНОВА. РУСИМАР ПАЛЬЯРЕС ПРОТИВ АЛИАСХАБА ХИЗРИЕВА (16+)  
12.05 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ЭСТАФЕТА. ЖЕНЩИНЫ.  
14.35 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. МАСС-СТАРТ. МУЖЧИНЫ  
16.00 ДЕСЯТКА! (16+)  
16.25 КОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР  
16.55 ХОККЕЙ. КХЛ. ФИНАЛ КОНФЕРЕНЦИИ "ВОСТОК"  
20.25 РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ (12+)  
21.00 ВСЕ НА ФУТБОЛ!  
21.35 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. 1/4 ФИНАЛА. "ЮВЕНТУС" (ИТАЛИЯ) - "РЕАЛ" (МАДРИД, ИСПАНИЯ)  
00.10 КЕРЛИНГ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. МУЖЧИНЫ. РОССИЯ - ЯПОНИЯ  
02.10 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ, "УДИНЕЗЕ" - "ФИОРЕНТИНА"

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ"  
08.10 "ДОКТОР И..." (16+)  
08.45 Х/Ф "НЕПРИДУМАННАЯ ИСТОРИЯ" (12+)  
10.35 Д/Ф "ТАТЬЯНА ДОРОНИНА. ЛЕГЕНДА ВОПРЕКИ" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"  
12.05 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": ИВАН ХОЛЫБИСТИН (12+)

14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"  
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
17.50 Х/Ф "ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ" (12+)  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ! ПОМОГИТЕ, ЧЕМ МОЖЕТЕ!" (16+)  
23.05 "УДАР ВЛАСТЬЮ. НАДЕЖДА САВЧЕНКО" (16+)  
00.35 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ЛЮБОВЬ БЕЗ ШТАМПА" (12+)  
01.25 "БРЕЖНЕВ, КОТОРОГО МЫ НЕ ЗНАЛИ" (12+)  
02.20 Х/Ф "ТЕНЬ У ПИРСА"

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
09.25 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)  
11.25 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
12.20 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
14.00 Х/Ф "НАХАЛКА" (16+)  
18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2" (16+)  
20.55 Т/С "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)  
22.55 Т/С "ПРОВОДНИЦА" (16+)  
00.30 Т/С "СВАТЫ" (16+)  
02.25 Т/С "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
09.00 "ВОЕННАЯ ТАИНА" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК: ДУХ МЩЕНИЯ" (16+)  
21.40 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)  
23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
00.30 Т/С "СПАРТАК: ВОЗМЕЗДИЕ" (18+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА" (0+)  
08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
09.00, 00.05 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
09.40 Х/Ф "БРОСОК КОБРЫ" (16+)  
12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
20.00 Т/С "ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ" (16+)  
21.00 Т/С "УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ" (16+)  
22.00 Х/Ф "БРОСОК КОБРЫ-2" (16+)  
01.00 М/Ф "КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА-2" (0+)  
02.55 Т/С "ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ" (16+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
11.30 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)  
12.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
14.30-19.30 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
20.00, 20.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)  
21.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ.. (16+)  
22.00 ШОУ "СТУДИЯ СОЮЗ" (16+)  
01.00-02.30 "УЛИЦА" (16+)

## СРЕДА, 4 апреля

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
12.15, 17.00, 18.25 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.35 Т/С "ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ (МЕНТАЛИСТ)" (16+)  
23.30 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
00.00 Т/С "СЕКРЕТАРША" (16+)  
02.00, 03.05 Х/Ф "ЖЕМЧУЖИНА НИЛА" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ"  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВРЕМЯ МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
21.00 Т/С "ОДНА ЖИЗНЬ НА ДВОИХ" (12+)  
23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ"  
01.50 Т/С "НЕПОДУПЫЛИМЫЙ" (16+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
09.00 ЗЕРКАДЕМ/Е ФЛЕНДАГ (12+)  
09.25 ИРЫ ХАЕЗНА (12+)  
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
19.10 ПУЛЬС  
19.30 КУЛЬТУРА  
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)  
10.25 Х/Ф "БРАТАНЫ" (16+)  
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"  
14.00, 16.30, 01.15 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
17.20 "ДНК" (16+)  
18.15, 19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ" (16+)  
21.00 Т/С "ЖИВОЙ" (16+)  
23.00 "ИТОГИ ДНЯ"  
23.30 Т/С "НЕПОДСУДНЫЕ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
05.10-08.00 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)  
09.25-12.05 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
13.25-16.20 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)

17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.40-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.30, 01.40 Т/С "МАМА-ДЕТЕКТИВ" (12+)  
02.45-04.25 Т/С "СТРАСТЬ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: АЛЕКСАНДР ХАНЖОНКОВ (16+)  
07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ПРОГУЛОЧНАЯ (16+)  
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
08.05 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
09.00 Д/Ф "ВИНОГРАДНИКИ ЛАВО В ШВЕЙЦАРИИ. ДИТЯ ТРЕХ СОЛНЦ" (16+)  
09.15 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. ЕПИСКОП ВАСИЛИЙ РОДЗЯНКО" (16+)  
09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)  
11.10, 00.55 XX ВЕК. "ПРАЗДНИК СТРАНЫ. КОНЦЕРТ К 60-ЛЕТИЮ ОКТЯБРЯ"  
12.05 "ИГРА В БИСЕР" С ИГОРЕМ ВОЛГИНЫМ. "МАКСИМ ГОРЬКИЙ. "НА ДНЕ" (16+)  
12.50 Д/Ф "АЛЕКСЕЙ ШМАРИНОВ РУССКИЙ ХУДОЖНИК" (16+)  
13.30 СПЕКТАКЛЬ "СВАДЬБА КРЕЧИНСКОГО" (16+)  
15.10, 01.50 К 145-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ СВ. РАХМАНИНОВА. 13 ПРЕЛЮДИЙ. НИКОЛАЙ ЛУГАНСКИЙ (16+)  
16.00 "МАГИСТР ИГРЫ" (16+)  
16.30 "БЛИЖНИЙ КРУГ НИКОЛАЯ ЦИСКАРИДЗЕ"  
17.30 Д/Ф "ПЕСТУМ И ВЕЛЛА. О НЕИЗМЕННОМ И ПРЕХОДЯЩЕМ" (16+)  
18.45 К 95-ЛЕТИЮ ТЕАТРА ИМЕНИ МОССОВЕТА. ОСТРОВА. ФАИНА РАНЕВСКАЯ (16+)  
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.45 Д/С "ИСЧЕЗНУВШИЙ ГОРОД ФАРАОНОВ"  
21.30 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. ПРОТОИЕРЕЙ ГЛЕБ КАЛЕДА" (16+)  
22.00 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)  
22.40 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
00.00 ЮБИЛЕЙ ЭЛИНЫ БЫСТРИЦКОЙ. ЛИНИЯ ЖИЗНИ (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
07.00, 08.55, 12.10, 14.45 НОВОСТИ  
07.05, 12.15, 14.50, 16.20, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ!  
09.00 Д/Ф "КРИСТИАНУ РОНАЛДУ: МИР У ЕГО НОГ" (16+)  
10.10 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. 1/4 ФИНАЛА. "ЮВЕНТУС" (ИТАЛИЯ) - "РЕАЛ" (МАДРИД, ИСПАНИЯ)  
12.45 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. 1/4 ФИНАЛА. "СЕВИЛЬЯ" (ИСПАНИЯ) - "БАВАРИЯ" (ГЕРМАНИЯ)  
15.20 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. МАСС-СТАРТ. ЖЕНЩИНЫ  
16.45 РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ (12+)  
16.55 ВСЕ НА ФУТБОЛ!  
17.25 ФУТБОЛ. ОЛИМП - КУБОК РОССИИ ПО ФУТБОЛУ СЕЗОНА 2017 Г. - 2018 Г. 1/4 ФИНАЛА. "КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ" (САМАРА) - "СПАРТАК" (МОСКВА)  
19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "МИЛАН" - "ИНТЕР"  
21.25 ВСЕ НА ФУТБОЛ!  
21.35 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. 1/4 ФИНАЛА. "ЛИВЕРПУЛЬ" (АНГЛИЯ) - "МАНЧЕСТЕР СИТИ" (АНГЛИЯ)  
00.15 КЕРЛИНГ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. МУЖЧИНЫ. РОССИЯ - США  
02.15 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ЖЕНЩИНЫ. ПЛЕЙ-ОФФ. "ДИНАМО-КАЗАНЬ" (РОССИЯ) - "КОНЬЕЛЬЯНО" (ИТАЛИЯ)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ"  
08.00 "ДОКТОР И..." (16+)  
08.35 Х/Ф "ВСЕ ОСТАЕТСЯ ЛЮДЯМ" (12+)  
10.35 Д/Ф "ЭЛИНА БЫСТРИЦКАЯ. ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ

11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"  
12.05 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": ЛАРИСА ВЕРБИЦКАЯ (12+)  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)  
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
17.50 Х/Ф "ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ" (12+)  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ" (16+)  
23.05 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. НАСЛЕДНИКИ ЗВЕЗД" (12+)  
00.30 "ПРОЩАНИЕ. МИХАИЛ ЕВДОКИМОВ" (16+)  
01.25 "БРЕЖНЕВ, КОТОРОГО МЫ НЕ ЗНАЛИ" (12+)  
02.10 Х/Ф "ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА" (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
07.30, 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
07.45 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
09.45 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)  
11.45 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
12.45 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
14.25 Х/Ф "ВЕРЮ. ЛЮБЛЮ. НАДЕЮСЬ" (16+)  
19.00 Т/С "ЖЕНЩИНА ДОКТОР-2" (16+)  
20.55, 02.30 Т/С "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)  
22.55 Т/С "ПРОВОДНИЦА" (16+)  
00.30 Т/С "СВАТЬИ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
09.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК: ДУХ МЩЕНИЯ" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА" (16+)  
22.20 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)  
23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
00.30 Т/С "СПАРТАК: ВОЗМЕЗДИЕ"

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА" (0+)  
08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
09.00, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (12+)  
09.45 Х/Ф "БРОСОК КОБРЫ-2" (16+)  
12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
20.00 Т/С "ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ" (16+)  
21.00 Т/С "УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ" (16+)  
22.00 Х/Ф "ДЖЕК РИЧЕР" (16+)  
01.00 Х/Ф "ОСИНОЕ ГНЕЗДО" (16+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
11.30 "БОЛЬШОЙ ЗАВТРАК" (16+)  
12.00-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
14.30-19.30 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
20.00, 20.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)  
21.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)  
22.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)  
01.00-02.30 "УЛИЦА" (16+)

## ЧЕТВЕРГ, 5 апреля

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
12.15, 17.00, 18.25 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.35 Т/С "ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ (МЕНТАЛИСТ)" (16+)  
23.30 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
00.00 К ЮБИЛЕЮ СТАНИСЛАВА ЛЮБИШИНА. "АНГЕЛ, СПАСШИЙ МНЕ ЖИЗНЬ" (12+)  
01.10, 03.05 Т/С "СЕКРЕТАРША" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ"  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОЖЕВНИКОВЫМ" (12+)  
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
21.00 Т/С "ОДНА ЖИЗНЬ НА ДВОИХ" (12+)  
23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ"  
01.50 Т/С "НЕПОДКУПНЫЙ" (16+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
09.00 КЪОСТАЙЫ НОМЫЛ - ИРЫСТОНЫ КАДЪЕН  
09.40 ФЫДЫБЕСТАЕ ХЪАХЪЕНДЖЫТЪЕ (12+)  
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
19.15 СПОРТ  
19.45 ЭЛЕКТРОЦИНК  
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)  
10.25 Х/Ф "БРАТАНЫ" (16+)  
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"  
14.00, 16.30, 01.20 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
17.20 "ДНК" (16+)  
18.15, 19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЪЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ" (16+)  
21.00 Т/С "ЖИВОЙ" (16+)  
23.00 "ИТОГИ ДНЯ"  
23.30 Т/С "НЕПОДСУДНЫЕ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
05.10-08.00 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)  
09.25-12.05 Т/С "ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАПИТАНА РЮМИНА" (16+)

13.25-16.20 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)  
17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.40-23.15 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.30, 01.40 Т/С "МАМА-ДЕТЕКТИВ" (12+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: ЛЮДМИЛА ЦЕЛИКОВСКАЯ (16+)  
07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА СЕРЕБРЯНАЯ (16+)  
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
08.05 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
09.00, 17.30 Д/Ф "ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЕРА. ВОДНЫЙ КРАЙ И НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ХОРВАТИИ"  
09.15 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. ПРОТОИЕРЕЙ ГЛЕБ КАЛЕДА" (16+)  
09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)  
11.10, 00.40 Д/Ф "ОГНИ МИРНОГО" (16+)  
12.10 Д/Ф "АЛЕКСАНДР МЕНАКЕР. РЫЦАРЬ СИНЕГО СТЕКЛА" (16+)  
12.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)  
13.30 СПЕКТАКЛЬ "СВАДЬБА КРЕЧИНСКОГО" (16+)  
14.40 Д/Ф "ВИНОГРАДНИКИ ЛАВО В ШВЕЙЦАРИИ. ДИТЯ ТРЕХ СОЛНЦ" (16+)  
15.10, 01.35 ОПЕРА "АЛЕКО" (16+)  
16.05 "В МИРЕ ДРЕВНИХ СТРУН" (16+)  
16.30 90 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ АЛЕКСАНДРА БЕЛИНСКОГО. ЛИНИЯ ЖИЗНИ (16+)  
18.45 К 95-ЛЕТИЮ ТЕАТРА ИМЕНИ МОССОВЕТА. ОСТРОВА. РОСТИСЛАВ ПЛЯТЯ (16+)  
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.45 Д/С "ТАЙНАЯ КАМЕРА В ГРОБНИЦЕ ТУТАН-ХАМОНА" (16+)  
21.30 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. ИЕРОМОНАХ СЕРАФИМ РОУЗ" (16+)  
22.00 "ЭНИГМА. ВЛАДИМИР АШКЕНАЗИ" (16+)  
22.40 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
00.00 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
07.00, 08.55, 10.40, 13.15, 16.00, 19.25 НОВОСТИ  
07.05, 10.45, 16.05, 19.30, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ!  
09.00 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ЭСТАФЕТА. МУЖЧИНЫ  
11.15 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. 1/4 ФИНАЛА. "БАРСЕЛОНА" (ИСПАНИЯ) - "РОМА" (ИТАЛИЯ)  
13.25 ФУТБОЛ. КУБОК УЕФА - 2005 Г. ФИНАЛ. "СПОРТИНГ" (ПОРТУГАЛИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ)  
15.30 НАШИ ПОБЕДЫ (12+)  
16.55 ХОККЕЙ. КХЛ. ФИНАЛ КОНФЕРЕНЦИИ "ВОСТОК"  
20.10 Д/Ф "ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ. UFC 223. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ И ТОНИ ФЕРГЮСОН" (16+)  
20.55 "АРСЕНАЛ" ПО-РУССКИ" (12+)  
21.25 ВСЕ НА ФУТБОЛ!  
21.55 ФУТБОЛ. ЛИГА ЕВРОПЫ. 1/4 ФИНАЛА. "АРСЕНАЛ" (АНГЛИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ)  
00.30 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "БАРСЕЛОНА" (ИСПАНИЯ) - "ХИМКИ" (РОССИЯ)  
02.30 ОБЗОР ЛИГИ ЕВРОПЫ (12+)  
03.00 ФУТБОЛ. КУБОК УЕФА - 2005 Г. ФИНАЛ. "СПОРТИНГ" (ПОРТУГАЛИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ)  
05.05 НАШИ ПОБЕДЫ (12+)  
05.35 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. FIGHT NIGHTS GLOBAL 85. РОМАН КОПЫЛОВ ПРОТИВ АБУСУПИЯНА АЛИХАНОВА. РУСИМАР ПАЛЬЯРЕС ПРОТИВ АЛИАСХАБА ХИЗРИЕВА (16+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ"  
08.10 "ДОКТОР И..." (16+)  
08.45 Х/Ф "ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА" (12+)  
10.35 Д/Ф "ЛЕОНИД ФИЛАТОВ. ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"

12.05 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": ОТАР КУШАНАШВИЛИ (12+)  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)  
16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
17.45 Х/Ф "ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ-2" (12+)  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ВСЯ ПРАВДА" (16+)  
23.05 Д/Ф "УВИДЕТЬ АМЕРИКУ И УМЕРЕТЬ" (12+)  
00.35 "90-Е. ВРАЧИ-УБИЙЦЫ" (16+)  
01.25 "БРЕЖНЕВ, КОТОРОГО МЫ НЕ ЗНАЛИ" (12+)  
02.15 Х/Ф "НЕПРИДУМАННАЯ ИСТОРИЯ" (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ" (16+)  
07.30, 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
07.35 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
09.35 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ" (16+)  
11.35 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
12.35 "ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ" (16+)  
13.45 Х/Ф "БЛИЗКИЕ ЛЮДИ" (16+)  
19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2" (16+)  
20.55 Т/С "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)  
22.55 Т/С "ПРОВОДНИЦА" (16+)  
00.30 Т/С "СВАТЫ" (16+)  
02.30 Т/С "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
12.00, 16.05, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "ПАРОЛЬ "РЫБА-МЕЧ" (16+)  
21.50 "СМОТРЕТЬ ВСЕМИ" (16+)  
23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
00.30 Т/С "СПАРТАК: ВОЗМЕЗДИЕ" (18+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (6+)  
07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА" (0+)  
08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
09.00, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (12+)  
09.30 Х/Ф "ДЖЕК РИЧЕР" (16+)  
12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
20.00 Т/С "ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ" (16+)  
21.00 Т/С "УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ" (16+)  
22.00 Х/Ф "ДЖЕК РИЧЕР-2. НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ" (16+)  
01.00 Х/Ф "ЯНА+ЯНКО" (12+)  
02.50 Т/С "ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ" (16+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
11.30 "АГЕНТЫ 003" (16+)  
12.00-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
14.30-19.30 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
20.00, 20.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)  
21.00 ШОУ "СТУДИЯ СОЮЗ" (16+)  
22.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)  
01.00-02.00 "УЛИЦА" (16+)

## ПЯТНИЦА, 6 апреля

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
 09.00, 12.00, 15.00 НОВОСТИ  
 09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
 09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
 10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
 12.15, 17.00, 18.25 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
 15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
 16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
 18.50 "ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН" (16+)  
 19.55 "ПОЛЕ ЧУДЕС"  
 21.00 "ВРЕМЯ"  
 21.30 "ГОЛОС. ДЕТИ"  
 23.15 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
 00.10 К ЮБИЛЕЮ СТАНИСЛАВА ЛЮБШИНА.  
 "ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ"  
 02.10 X/Ф "ЛИНКОЛЬН" (12+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ"  
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ  
 ВРЕМЯ  
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОР-  
 ЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР"  
 (16+)  
 21.00 "ЮМОРИНА" (12+)  
 23.50 X/Ф "ПАПА ДЛЯ СОФИИ" (12+)  
 04.40 Т/С "СРОЧНО В НОМЕР!" (12+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" -  
КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
 ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
 06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
 ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
 11.40, 14.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫ-  
 СТОН  
 17.40 ВЕСТИ - СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ  
 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

## "АЛАНИЯ" -

## КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ГЛАВНАЯ СТУДИЯ "РОССИЯ-24"  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
 09.00 Т/С "МУХТАР, НОВЫЙ СЛЕД" (16+)  
 10.25 X/Ф "БРАТАНЫ" (16+)  
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕ-  
 СТВИЕ"  
 14.00, 16.30, 02.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
 17.20 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)  
 17.55, 19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕ-  
 ВЕРНЫЕ РУБЕЖИ" (16+)  
 22.50 "ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО"  
 (12+)  
 23.20 X/Ф "... ПО ПРОЗВИЩУ "ЗВЕРЬ" (16+)  
 01.05 "МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ" (12+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
 05.10-12.05 Т/С "ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАПИТАНА  
 РЮМИНА" (16+)  
 13.25-16.10 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО  
 ОТДЕЛА" (16+)  
 17.10-00.35 Т/С "СЛЕД" (16+)  
 01.25-04.10 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30,  
 23.20 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
 06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: АНАТОЛИЙ  
 КУЗНЕЦОВ (16+)  
 07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ОТТЕПЕЛЬНАЯ  
 (16+)  
 07.35 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
 08.05 Т/С "Я БУДУ РЯДОМ" (16+)  
 09.00 Д/Ф "НАСКАЛЬНЫЕ РИСУНКИ В ДОЛИНЕ  
 ТВИФЕЛФОНТЕЙН. ЗАЩИЩЕННОЕ ПО-  
 СЛАНИЕ ИЗ КАМНЯ" (16+)  
 09.15 Д/Ф "ПРОПОВЕДНИКИ. ИЕРОМОНАХ СЕ-  
 РАФИМ РОУЗ" (16+)  
 09.40 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
 10.20 X/Ф "60 ДНЕЙ" (16+)  
 11.45 95 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЛЮДМИЛЫ  
 ШАГАЛОВОЙ. ОСТРОВА (16+)  
 12.25 "ЭНИГМА. ВЛАДИМИР АШКЕНАЗИ"  
 (16+)  
 13.05 СПЕКТАКЛЬ "CASTING/КАСТИНГ" (16+)  
 15.10 К 145-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ  
 С.В.РАХМАНИНОВА. ИЗБРАННЫЕ ПРОИЗВЕ-  
 ДЕНИЯ ДЛЯ ФОРТЕПИАНО. ВЛАДИМИР ОВ-  
 ЧИННИКОВ (16+)  
 16.05 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ. ИЖЕВСК  
 (16+)  
 16.35 Д/С "ДЕЛО Н. "ИСКАТЕЛЬ СПРАВЕДЛИ-  
 ВОСТИ" ВЛАДИМИР КОРОЛЕНКО" (16+)  
 17.05 СПЕКТАКЛЬ "ДЯДЯ ВАНЯ" (16+)  
 19.45 "СИНЯЯ ПТИЦА - ПОСЛЕДНИЙ БОГА-  
 ТЫРЬ" (16+)  
 21.10 X/Ф "ТЕТЯ МАРУСЯ" (16+)  
 23.40 "2 ВЕРНИК 2" (16+)  
 00.30 X/Ф "СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ  
 ВВЕРХ НОГАМИ" (16+)  
 01.55 ИСКАТЕЛИ: "ЗОДЧИЙ НЕПОСТРОЕННО-  
 ГО ХРАМА" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
 07.00, 08.55, 11.00, 13.35, 15.40, 19.15 НОВО-  
 СТИ  
 07.05, 11.05, 15.45, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ!  
 09.00 ФУТБОЛ. ЛИГА ЕВРОПЫ. 1/4 ФИНАЛА.  
 "АРСЕНАЛ" (АНГЛИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ)  
 11.35 ФУТБОЛ. ЛИГА ЕВРОПЫ. 1/4 ФИНАЛА.  
 "ЛАЦИО" (ИТАЛИЯ) - "ЗАЛЬЦБУРГ"(АВ-  
 СТРИЯ)  
 13.40 ФУТБОЛ. ЛИГА ЕВРОПЫ. 1/4 ФИНАЛА.  
 "ЛЕЙПЦИГ" (ГЕРМАНИЯ) - "МАРСЕЛЬ"  
 (ФРАНЦИЯ)  
 16.15 ФУТБОЛ. ЛИГА ЕВРОПЫ. 1/4 ФИНАЛА.  
 "АТЛЕТИКО" (ИСПАНИЯ) - "СПОРТИНГ" (ПОР-  
 ТУГАЛИЯ)  
 18.15 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)  
 19.25 ХОККЕЙ. КХЛ. ФИНАЛ КОНФЕРЕНЦИИ  
 "ЗАПАД". СКА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) - ЦСКА.  
 ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
 21.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ФРАНЦИИ.  
 "СЕНТ-ЭТЬЕН" - ПСЖ  
 00.10 ХОККЕЙ. ЕВРОЧЕЛЛЕНДЖ. РОССИЯ -  
 ГЕРМАНИЯ  
 02.40 ДЕСЯТКА! (16+)  
 03.00 "СПОРТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (16+)  
 04.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ВЕЛЛА-  
 ТОР. БЕНСОН ХЕНДЕРСОН ПРОТИВ РОДЖЕРА  
 УЭРТЫ. ДЕНИЗ КЕЙЛХОЛЬТЦ ПРОТИВ ЛЕНЫ  
 ОВЧИННИКОВОЙ (16+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ"  
 08.15 X/Ф "ТЕНЬ У ПИРСА"  
 10.00, 11.50 X/Ф "ДОКТОР КОТОВ" (12+)  
 11.30, 14.30, 22.00 СОБЫТИЯ  
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ  
 15.05 "ВСЯ ПРАВДА" (16+)  
 15.40 X/Ф "ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА"  
 (12+)

17.35 X/Ф "СЫН" (12+)  
 19.30 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" С АННОЙ ПРО-  
 ХОРОВОЙ (16+)  
 20.40 "КРАСНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
 22.30 ДАРЬЯ ПОВЕРЕННОВА В ПРОГРАММЕ  
 "ЖЕНА. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ" (16+)  
 00.00 Д/Ф "ПЕТР ВЕЛЬЯМИНОВ. ПОД ЗАВЕ-  
 СОЙ ТАЙНЫ" (12+)  
 00.55 X/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
 02.20 "ПЕТРОВКА, 38"  
 02.40 Д/Ф "УВИДЕТЬ АМЕРИКУ И УМЕРЕТЬ"  
 (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
 07.30, 18.00, 22.40 "6 КАДРОВ" (16+)  
 07.50 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ"  
 (16+)  
 09.50 X/Ф "УСЛОВИЯ КОНТРАКТА" (16+)  
 19.00 X/Ф "ПУТЬ К СЕБЕ" (16+)  
 00.30 X/Ф "КАРУСЕЛЬ" (16+)  
 02.25 X/Ф "ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГО-  
 РЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
 06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ"  
 (16+)  
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "НОВОСТИ" (16+)  
 10.00 "ФЕНОМЕН ИЛИ МОШЕННИЧЕСТВО?  
 КАКИЕ ЧУДЕСА СЛУЧИЛИСЬ НА САМОМ ДЕ-  
 ЛЕ?" (16+)  
 11.00 "ТЕОРИЯ НЕВЕРОЯТНОСТИ - КАКИЕ ЧУ-  
 ДЕСА БЫЛИ НА САМОМ ДЕЛЕ?" (16+)  
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ  
 ПРОГРАММА 112" (16+)  
 13.00 "АНАЛИЗИРУЙ ЧУДО. СОЙДЕТ ЛИ БЛА-  
 ГОДАТНЫЙ ОГОНЬ?" (16+)  
 14.05 "ДОКАЗАТЕЛЬСТВА БОГА" (16+)  
 17.00 "НОВЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА БОГА"  
 (16+)  
 20.00 "ТРЕТИЙ РИМ: ЧУДЕСА ПРАВОСЛАВИЯ"  
 (16+)  
 21.00 "СИЛА В ПРАВДЕ: РУССКИЕ" (16+)  
 23.00 X/Ф "ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА"  
 (16+)  
 01.00 X/Ф "ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА"  
 (16+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
 06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
 07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
 07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕР-  
 МАНА" (0+)  
 08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
 09.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
 09.30 X/Ф "ДЖЕК РИЧЕР-2. НИКОГДА НЕ  
 ВОЗВРАЩАЙСЯ" (16+)  
 12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
 17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
 19.00 Т/С "УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ" (16+)  
 21.00 X/Ф "ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ" (12+)  
 23.30 X/Ф "ФОРРЕСТ ГАМП" (0+)  
 02.20 X/Ф "НЕСМОТРА НИ НА ЧТО" (16+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
 14.30-19.30 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
 20.00, 20.30 Т/С "LOVE IS" (16+)  
 21.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
 22.00 "СОМЕДУ БАТТЛ" (16+)  
 01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)  
 01.30 X/Ф "ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ" (16+)

## СУББОТА, 7 апреля

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.50, 06.10 X/Ф "ПЕЧКИ-ЛАВОЧКИ"  
 06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
 08.00 "ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!"  
 08.45 "СМЕШАРИКИ. НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ"  
 09.00 "УМНИЦЫ И УМНИКИ" (12+)  
 09.45 "СЛОВО ПАСТЫРЯ"  
 10.15 "НАТАЛЬЯ КУСТИНСКАЯ. КРАСОТА КАК ПРОКЛЯТЬЕ" (12+)  
 11.20 "СМАК" (12+)  
 12.15 "ПУТЬ ХРИСТА"  
 14.10 К ЮБИЛЕЮ ЭЛИНЫ БЫСТРИЦКОЙ. "ЗВЕЗДА ЭПОХИ" (12+)  
 15.10 X/Ф "ДЕТИ ДОН КИХОТА"  
 16.35 "ИЛЬЯ РЕЗНИК: "КОТОРЫЙ ГОД Я ПО ЗЕМЛЕ СКИТАЮСЬ..." (16+)  
 17.45 ЮБИЛЕЙНЫЙ ВЕЧЕР ИЛЬИ РЕЗНИКА  
 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
 18.15 ЮБИЛЕЙНЫЙ ВЕЧЕР ИЛЬИ РЕЗНИКА  
 21.00 "ВРЕМЯ"  
 21.20 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)  
 23.30 ПАСХА ХРИСТОВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ БОГОСЛУЖЕНИЯ ИЗ ХРАМА ХРИСТА СПАСИТЕЛЯ  
 02.30 X/Ф "ДВОЕ И ОДНА" (12+)

## РОССИЯ-1

06.35 M/Ф "МАША И МЕДВЕДЬ"  
 07.10 "ЖИВЫЕ ИСТОРИИ"  
 08.00, 11.20 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
 08.20 РОССИЯ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (12+)  
 09.20 "СТО К ОДНОМУ"  
 10.10 "ПЯТЕРО НА ОДНОГО"  
 11.00, 20.00 ВЕСТИ  
 11.40 "ИЗМАЙЛОВСКИЙ ПАРК" (16+)  
 14.00 X/Ф "ЗАПАХ ЛАВАНДЫ" (12+)  
 18.00 "ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!" (12+)  
 21.00 X/Ф "ЛИДИЯ" (12+)  
 23.30 "ПАСХА ХРИСТОВА"  
 02.30 X/Ф "СКАЗКИ МАЧЕХИ" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ  
 08.20 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
 08.20 СПОРТ  
 08.40 КУЛЬТУРА  
 09.05 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
 09.20 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
 11.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ  
 11.40 КАНАЛ "РОССИЯ-1"

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 МОБИЛЬНЫЙ РЕПОРТЕР  
 18.05 ФЫДЪЕЛТЫ УЕЗЕГЪМЕ (12+)  
 18.30 ЗЪРДЪЕМЪ ФЪЕНДАГ (12+)  
 18.55 ФАРНЫ ХАБЪЕРТЪЕ (12+)  
 19.30 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)  
 05.35 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)  
 07.25 "СМОТР"  
 08.00, 10.00, 13.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"  
 08.20 X/Ф "РАДИ ОГНЯ"  
 08.40 "ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ"  
 09.15 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?" (16+)  
 10.20 "ГЛАВНАЯ ДОРОГА" (16+)  
 11.00 "ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ" (12+)  
 11.55 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС"  
 13.15 "СХОЖДЕНИЕ БЛАГОДАТНОГО ОГНЯ". ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ИЕРУСАЛИМА  
 14.30 "ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!"  
 15.05 "СВОЯ ИГРА"  
 16.20 "ОДНАЖДЫ..." (16+)  
 17.00 "СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН": ЖАННА ЭППЛЕ (16+)  
 19.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ"

20.00 "ТЫ СУПЕР!" (6+)  
 22.30 "БРЕЙН-РИНГ" (12+)  
 23.30 "МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА" (18+)  
 00.30 "КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА". АЛЕКСАНДР РОЗЕНБАУМ (16+)  
 02.00 X/Ф "ИСКУПЛЕНИЕ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)  
 08.35 "ДЕНЬ АНГЕЛА" (0+)  
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
 09.15-23.10 Т/С "СЛЕД" (16+)  
 00.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)  
 00.55-03.40 Т/С "ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ (16+)  
 07.05 X/Ф "ТЕТЯ МАРУСЯ" (16+)  
 09.15 M/Ф "О РЫБАКЕ И РЫБКЕ", "НЕХОЧУХА" (16+)  
 09.40 Д/С "СВЯТЫНИ КРЕМЛЯ" (16+)  
 10.10 Д/Ф "ФУТБОЛ НАШЕГО ДЕТСТВА" (16+)  
 11.00 X/Ф "ВРАТАРЬ" (16+)  
 12.15 Д/Ф "КИНО НАШЕГО ДЕТСТВА" (16+)  
 13.10 X/Ф "МАШЕНЬКА" (16+)  
 14.25, 16.00 Д/Ф "ДВОРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА"  
 15.15 X/Ф "СЛОН И ВЕРЕВОЧКА" (16+)  
 17.00 X/Ф "СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ" (16+)  
 18.25 КОНЦЕРТ "ПЕСНИ ЛЮБВИ" (16+)  
 19.20 X/Ф "И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ" (16+)  
 21.00 "АГОРА" (16+)  
 22.00 К ЮБИЛЕЮ СТАНИСЛАВА ЛЮБШИНА. ЛИНИЯ ЖИЗНИ (16+)  
 22.55 X/Ф "НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ" (16+)  
 01.10 Д/Ф "РУССКАЯ ПАСХА В ИЕРУСАЛИМЕ" (16+)  
 01.40 ВЛАДИМИР СПИВАКОВ И АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ХОР "МАСТЕРА ХОРОВОГО ПЕНИЯ" (16+)  
 02.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ВОСКРЕСЕНИЕ ХРИСТОВО. ПАСХА (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
 07.00, 16.55, 21.25, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ! (12+)  
 07.30 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. МУЖЧИНЫ. 1/2 ФИНАЛА. "ЗЕНИТ" (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) - "ДИНАМО" (МОСКВА)  
 09.30 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)  
 10.30, 12.35, 14.15, 19.20 НОВОСТИ  
 10.40 X/Ф "САМОВОЛКА" (16+)  
 12.45 АВТОИНСПЕКЦИЯ (12+)  
 13.15 МУНДИАЛЬ. НАШИ СОПЕРНИКИ  
 13.45 Д/Ф "ЗВЕЗДЫ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ" (12+)  
 14.25 ХОККЕЙ. КХЛ. ФИНАЛ КОНФЕРЕНЦИИ "ВОСТОК"  
 17.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. "ЗЕНИТ" (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) - "ЛОКОМОТИВ-КУБАНЬ" (КРАСНОДАР)  
 19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "МАНЧЕСТЕР СИТИ" - "МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД"  
 21.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "БАРСЕЛОНА" - "ЛЕГАНЕС"  
 00.15 ФОРМУЛА-1. ГРАН-ПРИ БАХРЕЙНА. КВАЛИФИКАЦИЯ  
 01.30 ГАНДБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ЖЕНЩИНЫ. 1/4 ФИНАЛА. "ФЕРЕНЦВАРОШ" (ВЕНГРИЯ) "РОСТОВ-ДОН" (РОССИЯ)  
 03.15 МУНДИАЛЬ. НАШИ СОПЕРНИКИ (12+)  
 03.45 Д/Ф "ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ. UFC 223. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ И ТОНИ ФЕРГЮСОН" (16+)  
 04.30 МОЙ БОЙ. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ - ТОНИ ФЕРГЮСОН  
 05.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ ПРОТИВ ТОНИ ФЕРГЮСОНА. РОУЗ НАМАЮНАС ПРОТИВ ИОАННЫ ЕНДЖЕЙЧИК

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.05 "МАРШ-БРОСОК" (12+)  
 06.40 "АБВГДЕЙКА"  
 07.05 Д/Ф "ПЕТР ВЕЛЬЯМИНОВ. ПОД ЗАВЕСОЙ ТАЙНЫ" (12+)  
 07.55 "ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ" (6+)  
 08.25 X/Ф "СВЕРСТНИЦЫ" (12+)  
 10.10 Д/Ф "ЗЕМНАЯ ЖИЗНЬ БОГОРОДИЦЫ" (12+)  
 10.50, 11.45 X/Ф "ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА" (12+)  
 11.30, 14.30, 23.40 СОБЫТИЯ  
 12.55, 14.45 X/Ф "УРОКИ СЧАСТЬЯ" (12+)  
 17.00 X/Ф "ЛИШНИЙ" (12+)  
 21.00 "ПОСТСКРИПТУМ"  
 22.10 "ПРАВО ЗНАТЬ" (16+)  
 23.55 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)  
 07.30, 18.00, 23.35 "6 КАДРОВ" (16+)  
 08.45 "КАРУСЕЛЬ" (16+)  
 10.40 X/Ф "ЛЮБОВЬ НАДЕЖДЫ" (16+)  
 14.30 X/Ф "КОЛЕЧКО С БИРЮЗОЙ" (16+)  
 19.00 Т/С "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)  
 00.30 X/Ф "КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00, 16.35 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
 08.20 X/Ф "УРФИН ДЖЮС И ЕГО ДЕРЕВЯННЫЕ СОЛДАТЫ"(0+)  
 10.00 "МИНТРАНС" (16+)  
 11.00 "САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА" (16+)  
 12.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
 16.30 "НОВОСТИ" (16+)  
 18.30 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. СДЕЛАНО В РОССИИ" (16+)  
 20.30 КОНЦЕРТ "СМЕХ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ"  
 22.30 КОНЦЕРТ "СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ" (16+)  
 01.40 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)

## СТС

06.00 M/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
 06.20 M/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
 06.45 M/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА" (0+)  
 07.10 M/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
 07.35 M/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
 07.50 M/С "ТРИ КОТА" (0+)  
 08.05 M/С "ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ ДЖУЛИАН!" (6+)  
 08.30, 16.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ"  
 09.30 "ПРОСТО КУХНЯ" (12+)  
 10.30 "УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА" (16+)  
 11.30 X/Ф "БУНТ УШАСТЫХ" (6+)  
 13.25 X/Ф "ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ" (12+)  
 16.35 X/Ф "ПРАВИЛА СЪЕМА. МЕТОД ХИТЧА"  
 19.00 "ВЗВЕШЕННЫЕ И СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ"  
 21.00 X/Ф "ЗОЛУШКА" (16+)  
 23.05 X/Ф "ЧУДО НА ГУДЗОНЕ" (16+)  
 01.05 X/Ф "ПРИЗРАК" (16+)

## ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 08.00 "ТНТ MUSIC" (16+)  
 09.00 "АГЕНТЫ 003" (16+)  
 09.30, 10.30, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.30 "ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ"  
 13.00-14.50 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
 15.15-16.45 Т/С "УНИВЕР" (16+)  
 17.20 X/Ф "БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ"  
 19.00 "ЭКСТРАСЕНСЫ ВЕДУТ РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)  
 19.30 "ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ"  
 21.00 "ПЕСНИ" (16+)  
 01.00 X/Ф "СУПЕРШАБИ" (18+)

## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 апреля

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
 06.10 "ДОБРОЕ УТРО"  
 07.50 "СМЕШАРИКИ. ПИН-КОД"  
 08.05 "ЧАСОВОЙ" (12+)  
 08.35 "ЗДОРОВЬЕ" (16+)  
 09.40 "НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ" (12+)  
 10.15, 12.20 "КРЕЩЕНИЕ РУСИ"  
 14.20 Х/Ф "ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ"  
 16.25 "СВЯТАЯ МАТРОНА: ПРИХОДИТЕ КО МНЕ, КАК К ЖИВОЙ" (12+)  
 17.30 Х/Ф "БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА"  
 19.25 "ЛУЧШЕ ВСЕХ!"  
 21.00 ВОСКРЕСНОЕ "ВРЕМЯ"  
 22.30 ЧТО? ГДЕ? КОГДА?  
 23.40 Х/Ф "БЕЛЫЕ НОЧИ ПОЧТАЛЬОНА АЛЕКСЕЯ ТРЯПИЦЫНА" (16+)  
 01.30 Х/Ф "БУЧ КЭССИДИ И САНДЭНС КИД" (12+)

## РОССИЯ-1

06.45 "САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР"  
 07.35 "СМЕХОПАНОРАМА"  
 08.05 "УТРЕННЯЯ ПОЧТА"  
 08.45 ВЕСТИ-МОСКВА  
 09.25 "СТО К ОДНОМУ"  
 10.10 "КОГДА ВСЕ ДОМА С ТИМУРОМ КИЗЯКОВЫМ"  
 11.00 ВЕСТИ  
 11.25 "СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ"  
 14.00 Х/Ф "ОГОНЬ, ВОДА И РЖАВЫЕ ТРУБЫ" (12+)  
 18.30 "СИНЯЯ ПТИЦА - ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ"  
 20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ  
 22.00 "ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)  
 00.30 "БЕРЕЗКА": КРАСОТА НА ЭКСПОРТ"  
 01.30 Т/С "ПРАВО НА ПРАВДУ" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 САБИ ДЕМЕ ЗОНДАБИ (6+)  
 18.10 ЛУЧШЕЕ В ЖИЗНИ  
 18.40 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ  
 19.15 ФАРНЫ ХАБЭРТТЭ (12+)  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

04.50 Х/Ф "МОЙ ГРЕХ" (16+)  
 07.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)  
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"  
 08.20 "ИХ НРАВЫ"  
 08.40 "УСТАМИ МЛАДЕНЦА"  
 09.25 "ЕДИМ ДОМА"  
 10.20 "ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА" (16+)  
 11.00 "ЧУДО ТЕХНИКИ" (12+)  
 11.55 "ДАЧНЫЙ ОТВЕТ"  
 13.00 "НАШПОТРЕБНАДЗОР" (16+)  
 14.00 "У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!" ЛОТЕРЕЙНОЕ ШОУ (12+)  
 15.05 "СВОЯ ИГРА"  
 16.20 "СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ..." (16+)  
 18.00 "НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ" (16+)  
 19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ  
 20.10 "ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!" (16+)  
 21.10 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)  
 23.00 Х/Ф "НАСТОЯТЕЛЬ" (16+)  
 00.55 Х/Ф "НАСТОЯТЕЛЬ-2" (16+)  
 02.50 "СУДЕБНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)  
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)  
 10.00 "ИСТОРИИ ИЗ БУДУЩЕГО" (0+)  
 10.50 Д/Ф "МОЯ ПРАВДА. АЛЕНА АПИНА" (12+)  
 11.50-21.50 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
 22.50 Х/Ф "ПОСЛЕДНИЙ ШАНС" (16+)  
 00.45-03.35 Т/С "ОПЕРА" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ВОСКРЕСЕНИЕ ХРИСТОВО. ПАСХА (16+)  
 07.05 Х/Ф "И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ" (16+)  
 08.45 М/Ф "КОНЕК-ГОРБУНОК" (16+)  
 10.00 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)  
 10.25 "МЫ - ГРАМОТЕИ!" (16+)  
 11.05 Х/Ф "ДАЧНИКИ" (16+)  
 12.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ: ЭЛИНА БЫСТРИЦКАЯ  
 13.40 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. МОСКОВСКИЙ ЗООПАРК (16+)  
 14.20 Х/Ф "ВЫСТРЕЛ В ТЕМНОТЕ" (16+)  
 16.00 "ПЕШКОМ...". ВЛАДИМИР РЕЗНОЙ  
 16.30 "ГЕНИЙ" (16+)  
 17.05 "БЛИЖНИЙ КРУГ ДМИТРИЯ БЕРТМАНА" (16+)  
 17.55 Х/Ф "СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ" (16+)  
 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
 20.10 К 95-ЛЕТИЮ ТЕАТРА ИМЕНИ МОССОВЕТА. "РОМАНТИКА РОМАНСА" (16+)  
 21.05 ВСПОМИНАЯ ОЛЕГА ТАБАКОВА. "БЕЛАЯ СТУДИЯ" (16+)  
 21.50 ОПЕРА "ЦАРСКАЯ НЕВЕСТА" (16+)  
 00.25 Х/Ф "ВЫСТРЕЛ В ТЕМНОТЕ" (16+)  
 02.05 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. МОСКОВСКИЙ ЗООПАРК (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ ПРОТИВ ТОНИ ФЕРГЮСОНА. РОУЗ НАМАЮНАС ПРОТИВ ИОАННЫ ЕНДЖЕЙЧИК  
 09.00 МОЙ БОЙ. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ - ТОНИ ФЕРГЮСОН  
 09.30 НАШИ ПОБЕДЫ (12+)  
 10.00, 12.40, 15.45 НОВОСТИ  
 10.10 ХОККЕЙ. ЕВРОЧЕЛЛЕНДЖ. РОССИЯ - ГЕРМАНИЯ  
 12.45 ДЕНЬ ИКС (16+)  
 13.15 "АРСЕНАЛ" ПО-РУССКИ" (12+)  
 13.45 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ ПРОТИВ ТОНИ ФЕРГЮСОНА. РОУЗ НАМАЮНАС ПРОТИВ ИОАННЫ ЕНДЖЕЙЧИК (16+)  
 15.55, 18.25, 00.30 ВСЕ НА МАТЧ!  
 16.25 РОСГОССТРАХ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ. "ЛОКОМОТИВ" (МОСКВА) - "РОСТОВ"  
 18.55 РОСГОССТРАХ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ. "АНЖИ" (МАХАЧКАЛА) - "СПАРТАК" (МОСКВА)  
 20.55 ПОСЛЕ ФУТБОЛА С ГЕОРГИЕМ ЧЕРДАНЦЕВЫМ  
 22.00 ФОРМУЛА-1. ГРАН-ПРИ БАХРЕЙНА  
 01.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "СТОК СИТИ" - "ТОТТЕНХЭМ"  
 03.00 КЕРЛИНГ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. МУЖЧИНЫ. ФИНАЛ

## ТВЦ-КЛАССИКА

05.50 Х/Ф "ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО" (12+)  
 07.50 "ФАКТОР ЖИЗНИ" (12+)  
 08.20 Х/Ф "СЫН" (12+)

10.20 Д/Ф "ЕЛЕНА СТЕПАНЕНКО. СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ" (12+)  
 11.30, 00.30 СОБЫТИЯ  
 11.50 Х/Ф "ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК" (12+)  
 13.35 Х/Ф "НЕ МОГУ СКАЗАТЬ "ПРОЩАЙ" (12+)  
 15.25 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ  
 16.00 ВЕЛИКАЯ ПАСХАЛЬНАЯ ВЕЧЕРНЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ХРАМА ХРИСТА СПАСИТЕЛЯ  
 17.15 Х/Ф "ДИЛЕТАНТ" (12+)  
 20.50 ДЕТЕКТИВЫ ЕЛЕНА МИХАЛКОВОЙ: "ВОДОВОРОТ ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ" (16+)  
 00.45 "ПЕТРОВКА, 38"  
 00.55 Т/С "УМНИК" (16+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)  
 07.30 Х/Ф "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ ЗЕРКАЛ" (16+)  
 09.00 Х/Ф "ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА" (16+)  
 10.55 Х/Ф "ПУТЬ К СЕБЕ" (16+)  
 14.30 Х/Ф "БЕЛЫЕ РОЗЫ НАДЕЖДЫ" (16+)  
 18.00, 23.30 "6 КАДРОВ" (16+)  
 19.00 Т/С "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)  
 00.30 Х/Ф "МОЯ МОРЯЧКА" (16+)  
 02.05 Х/Ф "ПРОВОДНИЦА" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)  
 07.20 Т/С "ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ СЛЕДОВАТЕЛЯ САВЕЛЬЕВА" (16+)  
 23.00 "ДОБРОВ В ЭФИРЕ" (16+)  
 00.00 "СОЛЬ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА. "ANIMAL ДЖАГ" (16+)  
 01.40 "ВОЕННАЯ ТАЙНА" С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО (16+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
 06.45, 08.05 М/С "ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ ДЖУЛИАН" (6+)  
 07.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
 07.35 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
 08.30, 16.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (12+)  
 09.50 Х/Ф "БУНТ УШАСТЫХ" (6+)  
 11.45 Х/Ф "ПРАВИЛА СЪЕМА. МЕТОД ХИТЧА" (12+)  
 14.05, 01.15 Х/Ф "ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ" (12+)  
 16.45 Х/Ф "ЗОЛУШКА" (16+)  
 18.55 Х/Ф "АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС" (12+)  
 21.00 Х/Ф "АЛИСА В ЗАЗЕРКАЛЬЕ" (12+)  
 23.15 Х/Ф "АЛОХА" (16+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 09.00, 10.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.00 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)  
 12.00 "БОЛЬШОЙ ЗАВТРАК" (16+)  
 12.30 "ПЕСНИ" (16+)  
 14.30, 15.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
 15.30 Х/Ф "БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ" (16+)  
 17.00 Х/Ф "ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ" (16+)  
 19.00, 19.30 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
 20.00 "ХОЛОСТЯК" (16+)  
 22.00, 22.30 "КОМИК В ГОРОДЕ" (16+)  
 01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)  
 01.30 Х/Ф "ЛЖЕЦ, ЛЖЕЦ" (12+)



## Панические атаки

**Паническая атака - это, в первую очередь, острое и интенсивное переживание тревоги и страха, к которому обычно присоединяются мучительные для человека телесные симптомы.**

**Тревога** - это эмоциональное состояние, возникающее в состоянии неопределенной опасности и появляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожное состояние и состояние страха отличаются друг от друга тем, что страх связан с чем-то определенным, с травматической ситуацией, ее ожиданием или каким-то объектом. Тревога является диффузным состоянием, то есть она не связана с чем-то конкретным и определенным.

### Телесные ощущения во время панической атаки

- Одышка, чувство нехватки воздуха, учащение, усиление или перебои сердцебиения.
- Боли в области сердца различного характера - ощущения давления, сжатия, жжения, покалывания и др.
- Давление, боль или чувство дискомфорта в грудной клетке.
- Головокружение, ощущение неустойчивости, головные боли.
- Внутренняя дрожь.
- Подрагивание рук и ног или выраженная дрожь.
- Чувство слабости, вялости, онемение ног или рук.
- Потливость или обильное потоотделение.
- Тошнота.
- Боль или дискомфорт в области желудка или брюшной полости.
- Онемение, покалывание в различных частях тела.
- Жар или озноб.

### Психические ощущения

- Дерезализация: ощущение нереальности происходящего вокруг.
- Ощущение собственной измененности.
- Интенсивная тревога.

У переживающего паническую атаку всегда есть один или несколько из перечисленных ниже классических для панической атаки страхов.

- Страх утраты контроля.

- Страх потери сознания.
- Страх смерти вследствие удушья, остановки сердца или другой телесной катастрофы.
- Страх сойти с ума.
- Страх выглядеть как-то не так перед другими людьми.
- Страх повести себя неадекватно.

Обычная продолжительность панической атаки 10-15 минут, однако встречаются более кратковременные (1-5 минут) и более длительные (30-40). Характерно, что после завершения приступа могут сохраняться ощущения тревоги и телесный дискомфорт еще некоторое время (1-2 часа), но в значительно меньшей интенсивности.

Панические атаки могут происходить с разной частотой: от нескольких раз в день до совсем редких, эпизодических приступов. Стоит заметить, что при отсутствии лечения интенсивность и частота приступов обычно возрастают.

Обычно, переживая паническую атаку, человек фиксируется именно на ее телесном компоненте и приходит к выводу, что с его организмом что-то не так, подозревая себя серьезное, а иногда и смертельное заболевание. За этим следует обращение в поликлиническую службу к врачам общей практики. Проводится ряд обследований, которые не показывают никаких серьезных нарушений со стороны организма, и выставляется диагноз вегето-сосудистой дистонии с рекомендацией поменьше нервничать и побольше отдыхать. Естественно, эти рекомендации не приводят к облегчению симптомов, приступы продолжаются, а у пациента опускаются руки и появляется ощущение неизлечимости, которое только усугубляет тревогу и приводит к увеличению частоты и интенсивности приступов.

Важным фактором увеличения частоты приступов становится страх панической атаки. Это вторичный при паническом расстройстве страх, который увеличивает



интенсивность общего уровня тревоги, что соответственно приводит к новым приступам.

Следующим немаловажным фактором ухудшения состояния является механизм избегания, человек перестает ходить в места, где происходят приступы. Сначала это весь общественный транспорт, потом становится страшно ездить в машине и на такси, в лифте, выходить из дома без сопровождения близких и так далее. В итоге, ареал обитания человека ограничивается стенами собственной квартиры. То есть, несмотря на то, что многочисленные клинические исследования подтверждают абсолютную безопасность панических приступов для соматического здоровья человека, в конце концов, паническое расстройство может ограничивать человека вплоть до инвалидности (далеко не все могут продолжать трудовую деятельность, находясь в постоянном страхе и не выходя из квартиры).

В нашей стране, в связи с недостаточной осведомленностью населения о симптомах панических атак, люди чаще всего обращаются за помощью, когда расстройство переходит в затяжную и тяжелую форму. Часто человек обращается к психологу после нескольких лет регулярных приступов.

При этом психотерапия избавляет человека от страданий в достаточно короткие сроки.

## Родительский час

**Как назвать ребенка: шпаргалка для родителей**

**В России наконец запретят давать детям странные, нелепые или неблагозвучные имена. Этот законопроект сейчас рассматривается в Госдуме и, видимо, вскоре будет принят.**

Такая инициатива появилась не на ровном месте - креативность родителей в данном вопросе в последние годы зашкаливает. За недавнее время каких только имен наши соотечественники ни придумывали младенцам - от Царицы, Принцессы, Алисы-Нефертити и Гламуры до Цезаря, Каспера Ненаглядного, Саммерсета Оушена и Айтача.

Но даже если родители и не дают воли свободному полету своей фантазии, нередко приключается другая беда: молодые мамы и папы зачастую обращаются к "модным" источникам, не задумываясь о том, насколько органично будет звучать имя, выбранное по гороскопу, времени года или месяцу рождения наследника. Родители используют толкователи имен, прибегают к помощи нумерологии, нам же представляется самым логичным и разумным очень простой подход: всего-навсего стоит учитывать сочетание предполагаемого имени малыша с именами родителей (прежде всего - отца), а также с фамилией, которую ребенок будет носить. Для этого не надо обладать глубокими филологическими и лингвистическими познаниями - достаточно следовать плану из восьми простых шагов.

**ШАГ ПЕРВЫЙ: вспомните, как зовут папу**

Прежде всего обратите внимание на отчество ребенка. Помните: чем длиннее и "заковыристей" зовут отца, тем короче и проще следует назвать младенца. Например, красивые имена Максимилиан и Иннокентий в сочетании создадут громоздкую, трудно произносимую конструкцию. Если уж папу окрестили в честь прекрасного поэта Серебряного века, то хорошо бы назвать сына, например, Павлом или Олегом. Такое сочетание никому не будет резать слух. И наоборот - к "легким" отчествам типа Петрович или Иванович отлично подойдет многосложное имя.

**ШАГ ВТОРОЙ: избегайте повторов**

При подборе имени старайтесь избегать того, чтобы имя заканчивалось на ту же согласную, на которую начинается отчество. К примеру, Павел Леонидович или Ольга Алексеевна в будущем непременно столкнутся с тем, что окружающим будет сложно выговаривать их имя и отчество.

**ШАГ ТРЕТИЙ: обратите внимание на фамилию**

Задумайтесь о том, как имя ребенка будет звучать с его фамилией. Здесь действуют те же правила, что и с отчеством: чем сложнее фамилия, тем проще в произношении должно быть имя, и - наоборот. Скажем, Леопольд Холмогорский будет звучать тяжеловесно, а вот Игорь или Осип, носящие ту же фамилию, не столкнутся с проблемами по этой части.

**ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: имя не должно быть смешным**

И в отношении отчеств, и в отношении фамилий действует еще одно несложное правило: они должны удачно сочетаться с именем человека по смысловой нагрузке. Допустим, Стелла Уткина или Кристина Гужева будут звучать несколько комично и претенциозно. Такие имена требуют более "сложных" фамилий. А вот Надежда Уткина или Дарья Гужева вряд ли столкнутся с дразнилками на детской площадке или в школе.

**ШАГ ПЯТЫЙ: не обязательно следовать традиции, если она вам не нравится**

Не идите на поводу у сложившихся обычаев: не все они бывают правильными и удобными для жизни. Например, в



некоторых семьях из поколения в поколение существует обычай давать ребенку имя в честь матери или отца. В итоге нередко образуются труднопроизносимые сочетания, особенно, если имена начинаются с гласной. Повзрослевшие Евгения Евгеньевна или, допустим, Яков Яковлевич впоследствии не раз помянут ваше решение недобрым словом.

**ШАГ ШЕСТОЙ: креатив - это не всегда хорошо**

Не оригинальничайте там, где на кону стоит психологический комфорт вашего ребенка. Так, еще один модный тренд последних лет - синтетические имена, составленные из частиц имен родителей. Вот и появляются странные для восприятия имена, например, Кирея (родители - Екатерина и Андрей). Если уж идти по этому пути, то стоит выбрать имя из уже существующих и вполне благозвучных: например, сына Сергея и Анны можно назвать Арсением.

**ШАГ СЕДЬМОЙ: следуйте здравому смыслу**

Решив дать своему наследнику устаревшее или заимствованное имя, вы гарантированно привлекаете к нему повышенное внимание с самого рождения, а вашему отпрыску такой PR-ход может оказаться совсем не нужным. Далеко не каждый человек мечтает откликаться на Ждана, Златомира, Аскольда или Розалию. Кроме того, комбинируя, например, мужественное тюркское имя Тимур с фамилией Барсуков или Вареник, вы добьетесь прямо противоположного - комического - эффекта.

**ШАГ ВОСЬМОЙ: запишите, что получилось**

Если все предыдущие условия были соблюдены, запишите имя, на котором вы остановились, отчество и фамилию. Проверьте инициалы - они тоже должны смотреться благозвучно. Если три буквы, написанные в ряд, не несут многозначительного или смешного подтекста, все прекрасно. Если есть сомнения - следует продолжить поиск. Не поленитесь также несколько раз вслух проговорить полное имя ребенка, его сокращенные и ласкательные варианты. Ведь вам предстоит произносить это имя долгие годы, так что оно буквально должно ласкать слух.

*Кто-то из мудрых сказал: имя - это то, что принадлежит тебе, но чем пользуются другие, поэтому разумным родителям стоит учитывать многие факторы, в том числе и то, каково вашему ребенку будет жить в социуме с выбранным вами именем. Кстати, ученые доказали, что люди со странными или неблагозвучными именами в четыре раза чаще, чем остальные, сталкиваются с психологическими комплексами и с раннего детства занимают жесткую оборонительную позицию. Задумайтесь над этим.*

# ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

(1 апреля)



Православные христиане придерживаются давних традиций и чтут великие праздники, которые дошли от предков через столетия. Праздник Вербное воскресенье - важное событие последних дней земной жизни Иисуса Христа до распятия на Кресте. Он празднуется в шестую неделю Великого поста, за неделю до Светлой Пасхи.

## История празднования Вербного воскресенья

Возникновение и суть праздника описываются в Евангелии. Согласно Библии, Иисус на молодой ослице, как это и было предсказано пророком Захарией, торжественно въехал в ворота Иерусалима на следующий день после

Лазаревой субботы, дня, когда он совершил чудо воскресения праведника Лазаря.

В Евангелии говорится, что узнав о чуде, жители Иерусалима, которые готовились отметить праздник Песах в память исхода из Египта, признали в Христе Спасителя (Мессию) и приветствовали его возгласами "Осанна! Благословен грядущий во Имя Господне, Царь Израилев!"

("Осанна" значит "Спасай нас"). Они надеялись, что Он станет царем Израиля и освободит страну от римской власти. В знак уважения иудеи даже отдали Иисусу царские почести, устелив путь его ослика ветвями финиковой пальмы. В то время цари, желая показать свои благие намерения, въезжали в Иерусалим на ослах, так как это животное было символом мира.

Именно поэтому в западной христианской традиции праздник Вход Господень в Иерусалим называется Пальмовым воскресеньем. На Руси праздник Вербное воскресенье был учрежден в X веке. Но символом праздника у христиан стала не пальма, а верба. Это растение считается вестником весны, добра и света, так как оно распускается первым. Поэтому в России, на Украине и в Белоруссии этот праздник называется Вербное воскресенье.

Вербное воскресенье - тихий семейный праздник. Но так было не всегда, поскольку до середины XVII века было принято встречать Вербное или Пальмовое воскресенье с широким русским размахом.



## Духовное пространство

В допетровскую эпоху в Вербное воскресенье совершался торжественный выезд патриарха "на осли" (белом коне, снаряженном наподобие осла; он символизировал въезд Иисуса Христа в Иерусалим). Патриарх раздавал с Лобного места вербы и листья папоротника (вместо пальмовых ветвей) царю, архиереям, боярам, окольниковым, думским дякам и народу. Но Петр Великий умерил народный пыл и приказал относиться к празднику более сдержанно. К тому же, продолжается самый строгий пост, на который выпадает важная дата. Необходимо отойти от суеты, чаще молиться и размышлять о вечной жизни после пребывания на земле.

Вербное воскресенье начинается накануне вечером в субботу, когда верующие люди стекаются к церкви на Всенощное бдение. Этой ночью происходит торжественная служба, в ходе которой освящаются принесенные веточки вербы, ветлы или ивы в тех местах, где верба не растет. Священники окропляют их святой водицей. Возвращаются домой после службы уже на утро.

Освященные ветки вербы раньше старались сохранить целый год - до следующего Вербного воскресенья. После появления в доме новой вербы старые ветки не выбрасывали, а приносили в храм, где их закапывали со специальной молитвой. В деревнях ветки прошлогодней вербы принято было сжигать или бросать в воду. Если старая верба пускала корни, то ее сажали в землю, но не в Вербное воскресенье, а в любой другой день.

В воскресенье совершается литургия святителя Иоанна Златоуста, христиане могут прийти в церковь, если не успели на Всенощное бдение.

### Что можно и что нельзя есть в Лазареву субботу и Вербное воскресенье

Лазарева суббота и Вербное воскресенье - дни послаблений во время Великого поста. В субботу и воскресенье перед Страстной неделей тем, кто постится, разре-



на горячая вареная пища с постным маслом, не возбраняется также выпить немного вина. В Лазареву субботу принято есть рыбью икру, а в Вербное воскресенье - блюда из рыбы.

А вот все мясные и молочные продукты, блюда с животным маслом, колбасы, сосиски (в том числе соевые, в пост не стоит баловать себя имитацией запретных блюд), а также яйца и все блюда из них под строгим запретом.

На Руси накануне праздника было принято готовить брагу, гречневые блины, кашу, рыбный курник. А женщина должна испечь такое количество хлебцов, сколько в семье человек. В один из них кладется небольшая монетка. Кому попадет сюрприз, того ждет успех и счастье.

Для славян верба олицетворяла здоровье, жизненную силу, плодородие и плодоношение. Поэтому в некоторых селениях на Руси в Вербное воскресенье пекли мучные шарики и печенье с почками освященной вербы внутри. Этими изделиями угощали друг друга. Считалось, что такое угощение принесет здоровье. Женщины, желающие забеременеть, ели мохнатые почки вербы и молились Пресвятой Богородице. Для усиления физической силы парни носят вербные почки при себе.

### Традиции Вербного воскресенья

Вербное воскресенье имеет богатые традиции, большинство которых было сформировано на основе народных верований и примет.

*Считается, что верба оберегает дом от несчастий, болезней и бедствий.*

*Веточками вербы в воскресенье украшают домашние иконы, или ставят в вазу без воды.*

*Существует обычай вкладывать вербные ветки в руки умерших родственников, чтобы те могли встретить ими Мессию на небесах.*

*Глава семьи обязан освященными ветками символически побить домашних животных, родственников и скот. Этот ритуал может оградить от сглаза, порчи, темных сил, болезней и недугов в этом году. Самые известные приговорки: "Верба хлест - бей до слез", "Не я секу - верба сечет", "Будь здоров, как верба", "Расти, как верба".*

*Букеты из веток вербы клали у изголовья больных.*

*Детей до года принято купать в отваре веток вербы, чтобы они росли здоровыми.*

*Почки вербы высушивали, мололи в муку и добавляли в пищу, а также использовали для приготовления отваров и других народных средств.*



Зоопарк

## Собака - друг, врач, воскреситель тел и душ



не сжимая какую-то непонятную штуку по приказаниям врачей), в целом повышать ресурсы организма. Серьезными противопоказаниями канистерапии могут быть разве что сильная аллергия именно на собак, заболевания верхних дыхательных путей или кожи, инфекционные болезни, высокая температура. Очень редко бывает фобия (не страх, а именно фобия), направленная на собак, - конечно, в этом случае тоже никак нельзя использовать канистерапию.

### История вопроса

За рубежом собак в лечении и реабилитации больных используют уже почти полвека. В России собаководство начали продвигать лишь с 2004-го.

Но радует, что некоторые методики лечения собаками, придуманные в России, уже применяют за рубежом. Если бы только не бумажная волокита.

Напоследок статистика из исследований Эрики Фридман 1995 года: после выписки из одной нью-йоркской кардиологии в течение года умер только 1 человек из 87, у которых дома были животные. У 282 людей животных не было, и умерло 19 человек. Грубо говоря, пятикратная разница. Так что животные нам не только друзья. Собаки охраняют не только дома, но и сердца.

**Владельцы собак и кошек знают: уже самим своим присутствием их питомцы оказывают общее целительное воздействие на организм. Сегодня мы поговорим еще об одном виде терапии от животных.**

Собак для этой сложной работы готовят полтора-два года. Их перед этим тщательно проверяют: надо, чтобы не было вообще никакой агрессии, чтобы собака не боялась криков, громких звуков и странных предметов. У таких собак и экзамены есть итоговые. Мелкие породы в итоге очень хорошо подходят для лежачих больных, для взрослых и пожилых, а крупные удобнее в реабилитации не только взрослых, но также подростков и детей. Маленькие дети обычно очень любят больших собак.



"Мой зоомир"

### Польза поглаживания

Поглаживание собаки объективно положительно влияет на здоровье человека: приводит в норму сердечную деятельность, нормализует пульс и частоту дыхания, "прогоняет" стрессовые гормоны. У собак очень сильная энергетика. Общаясь с больными людьми, они могут помогать им во многом: социализировать их, провоцировать на общение (даже с другими людьми, а не только с собой), расслаблять, заинтересовывать, давать мотивацию (например, ребенку с плохой моторикой руки будет интереснее развивать ее, бросая мячик собаке, а



6 соток

## Посади дерево правильно

Как подготовить дерево к посадке. Перед посадкой саженцы осматривают, оборванные корни обрезают. Если саженцы находились некоторое время в перевозке и имеются опасения, что они подсохли, - ставят на сутки в холодную воду, чтобы была погружена вся корневая система. Если стоит жаркая погода, воду следует несколько раз сменить или сократить время замачивания во избежание загнивания и гибели мелких (активных и ростовых) корней.

Перед самой посадкой подготавливают навозно-глиняную болтушку: на 1 ведро свежего коровяка берут ведро глины, замешивают до густоты сметаны. Хорошо болтушку приготовить на растворе гетероауксина. Это значительно ускоряет регенерацию корневой системы.

Раствор готовят так: 1-2 г гетероауксина растворяется в небольшом количестве спирта или горячей воды, а потом добавляется вода до 1 л. Болтушка готовится на этом растворе, и корневая система саженцев перед посадкой обмакивается в нее. Обработку корневой системы гетероауксином можно провести и другим способом, более дешевым: корневая система выдерживается 7 часов в растворе гетероауксина (концентрация 50 мг/л).

В посадочную яму насыпают верхний слой земли до половины, перемешивают с удобрениями, делают холмик, устанавливают кол, рядом с ним с северной стороны - дерево. Корневую систему расправляют.



При посадке дерева особое внимание уделяют глубине посадки саженца: корневая шейка должна быть на 3-5 см (высота спичечного коробка) выше поверхности почвы. Когда осядет почва в яме, а вместе с ней и деревце, оно будет вровень с поверхностью почвы. Подсыпают почву в яму в два-три приема, несколько раз хорошо утапливают вокруг корней, чтобы не было пустот. Лунку делают по границе ямы. Подвязывают деревце шпагатом восьмеркой к колышку. Этикетку с обозначением сорта привязывают свободно, чтобы не было перетяжки, иначе при утолщении ветвей обвязка врежется, врастает.

После посадки дерева его поливают 2-3 ведрами воды, поверхность приствольного круга мульчируют перегноем или компостом слоем около 10 см.

## Эта почва лучшая

Подходит ли почва для сада, смогут ли на ней хорошо расти и приносить богатый урожай яблони, груши и другие плодовые деревья, т. е. какая лучше почва для сада? Чтобы исчерпывающе ответить на эти вопросы, нужно взять почвенную пробу, сделать ее анализ. Это под силу только специалистам - агрохимикам.

Но есть признаки, по которым можно кое-что предсказать на глазок. Народная мудрость издавна гласит: там, где растут черемуха и дуб, земля пригодна для сада. Так оно и есть. Установлено, что дубу и черемухе нужны примерно такие же почвенные условия, как яблоне и груше.

Поэтому там, где они пышно развиваются, сад будет хороший. То же самое подсказывают клен, ясень, липа. А вот где растет хвощ и осока, почва будет кислая и не пригодна для выращивания плодовых деревьев. Чтобы ее улучшить, надо внести определенное количество извести.

По материалам  
Интернет-сайтов

Звезды говорят

## Гороскоп на апрель

**Овен**

Апрель для Овнов будет месяцем в котором вы получите немало новостей касательно вашего здоровья. Нет ничего опасного, напротив, новости, касающиеся вашего физического благополучия, будут неплохие.

Возможно вы что-то узнаете о вашей семейной истории в плане здоровья.

**Телец**

Апрель для вас может привести к осложнениям в плане личной жизни. В этом месяце вы должны избегать принятия важных решений касательно ваших сердечных вопросов. Это время, когда следует взять небольшой отдых от своего партнера, даже если кажется, что все идет по маслу.

**Близнецы**

Ваши навыки общения последние недели находились на высоком уровне. Вы могли легко общаться со своими друзьями, сотрудниками и т.д., что вам во многом помогало на рабочем месте. В апреле вы обнаружите, что эти тенденции продолжают нарастать.

Ваша способность играть как часть команды выходит на первый план и приносит вам награды.

**Рак**

Этот месяц для Раков станет очень важным в плане общего уровня физического благополучия. Несмотря на то, что оно улучшается, следует быть осторожной. Первые две недели месяца вам может казаться, что ваша карьера идет назад, но это на самом деле не так, понадобится некоторое время, чтобы увидеть реальное положение дел.

**Лев**

В апреле Львов ожидает стремительный карьерный рост. Без сомнений, вы делаете большие успехи в вашей работе. Вы и сами почувствуете, что находитесь на вершине хит-парадов. Вы получите полный контроль над каждым аспектом вашей жизни (за исключением детей).

**Дева**

Апрель станет для вас важным месяцем в плане восстановления и обновления вашей личной и деловой жизни. Вы сможете воскреснуть как Феникс из пепла из-за своих прошлых неудач.

Восстановиться может все, как старые разрушенные мосты отношений, так и финансовые соглашения.

**Весы**

Если в последнее время вы искали равновесие, то в апреле вы сможете найти то, что так долго искали. В этом месяце вам следует быть в курсе текущих событий, особенно на рабочем месте. Месяц будет блистать новыми возможностями, они сделают вашу жизнь чуть лучше.

**Скорпион**

В начале апреля у Скорпионов могут возникнуть проблемы со связью, причинами проблем могут стать пропущенные звонки, не доставленные смс и т.д. Начало месяца - это время, когда следует проявлять осторожность в вопросах коммуникации. В своем общении стремитесь к ясности.

**Стрелец**

Начало месяца станет для Стрельцов очень бурным в плане общественной деятельности. Это месяц чрезвычайной ясности и ума, вы сможете видеть корень проблемы во всех видах отношений. В вас проснется ответственность и появятся средства, чтобы повлиять на изменения в вашей жизни, к которым вы стремились ранее.

**Козерог**

Ваше финансовое положение было хорошим в последнее время, и эта тенденция сохранится до второй половины апреля. Соглашения, которые вы заключили с партнером или супругом по бизнесу, будут оставаться в силе и продолжат приносить ожидаемый доход.

**Водолей**

Проблемы в общении, которые преследовали вас в последние недели марта, в апреле наконец-то придут в стадию ремиссии. В начале месяца вы обнаружите, что можете избежать коммуникационных проблем уже в зародыше. Постарайтесь все же не делать своих заявлений в СМИ и других рекламных компаниях, вы рискуете выглядеть глупо, если не хуже.

**Рыбы**

Дом, любовь и семья - все это может получить новую ясность в этом месяце для вас. Вы будете свободны принимать важные решения и сможете с уверенностью говорить, что они правильные. Это время длинного пути, который сделает вас лучше. Этот месяц будет также находиться на пике ваших финансовых успехов.



**Юлия ТОПОЛЬНИЦКАЯ о муже Игоре ЧЕХОВЕ:****"Он именно тот мужчина, который должен у меня быть"****Популярная актриса, звезда клипа "Экспонат" группы "Ленинград" Сергея Шнурова**

В сериале "Вы все меня бесите" она сыграла наивную маникюршу Нелю - подругу Сони, главной героини в исполнении Светланы Ходченковой. Кажется, что в жизни Юлия непременно должна быть похожей на своих героинь. Поверив в экранный образ (прежде всего из клипа "Экспонат"), ждешь встречи с этой фифой, если не в туфлях с красной подошвой на высоченном каблучке, то все равно разодетой, с ярким макияжем девушкой. А пришла девочка. На вид - лет 17. Без косметики, в джинсах и сером свитерочке. Такая юная питерская интеллигенция. Впрочем, с некоторым пор Юля стала москвичкой.

- Нет-нет, не могу сказать, что я москвичка, - возражает Топольницкая. - Мое сердце, моя душа безоговорочно принадлежат Петербургу. Просто так получилось, что нам - мне и мужу - в данное время нужно жить в Москве. Здесь у нас основная работа. Но нам на новом месте не скучно, поскольку здесь много наших друзей. Вообще мне в Москве комфортно. Будет неправдой сказать, что я восхищаюсь красотой Москвы, все-таки в этом вопросе она уступает Петербургу, но мне нравится этот город. И в первую очередь - его быстрый темп жизни, который мне подходит.

**- Юля, раньше, едва человек становился звездой, его начина-****ли узнавать на улице, осаждают поклонники. С Вами то же самое происходит?**

- Во-первых, я очень не люблю слово "звезда". Себя таковой не считаю. Со словом "звезда" у меня ассоциация прямая - это то, что сияет на ночном небе. Я на нее не похожа. Хотя, конечно, мне улыбнулась удача, за что я безумно благодарна Сергею Шнурову и режиссеру "Экспоната" Анне Пармас. Клип реально "выстрелил", и на меня обратили внимание. Продюсеры и режиссеры увидели, оценили, кто-то из них подумал: "Смотрите, какая девочка! А давайте попробуем ее здесь, здесь и здесь!"

Я желаю, чтобы каждому актеру выпал такой же счастливый билет, как мне. А я именно так расцениваю свое попадание в этот клип.

**- Ваш муж, Игорь Чехов, тоже человек "из телевизора"? Он участник Comedy Club. У него есть поклонницы?**

- Наверняка, но я о них даже не знаю, хотя у нас очень доверительные отношения. Я прекрасно понимаю, какая профессия у моего мужа, и не считаю себя вправе что-то ему запрещать. Так же, как и он мне.

**- Вашу свадьбу кто-то из ваших друзей в Интернете прокомментировал так: "Они любят тусоваться, поэтому счастливая семейная жизнь им обеспечена..."**

- Это абсолютная неправда! Так что не думаю, что кто-то из наших друзей действительно мог такое сказать. В Интернете много чего пишут... Мы с Игорем вместе уже восьмой год, познакомились еще на первом курсе театральной академии, а где-то написали, что мы до свадьбы были знакомы всего два месяца.

**- Да, на тусовщицу Вы не похожи. И на "лабутенах" Вас, если честно, с трудом можно представить.**

- В жизни я такую обувь не ношу. Вообще туфли очень редко надеваю, только на мероприятия, которые к этому обязывают, а "лабутены" впервые на съемке клипа примерила. Я люблю кроссовки, ботин-



ки - то, в чем можно быстро передвигаться.

**- На свадебных фотографиях Ваш муж в белой "капитанской" фуражке похож на Остапа Бендера! А в характере Игоря есть что-нибудь бендеровское?**

- Конечно, есть! (Улыбается.) А еще у Игоря уникальное чувство юмора. Мне никогда не бывает с ним скучно. В нем все присутствует - легкость, наивность, доброта, сила, смелость. Вообще, считаю, что Игорь - именно тот мужчина, который должен у меня быть. Да, и авантюры он любит.

**- Не приходится его в этом останавливать?**

- Я ни в чем мужу не препятствую. По-моему, женщина вообще ничего не должна своему мужчине запрещать. Ничего! Это человек, которого я выбрала, и выбрала таким, каким он на тот момент был. Мне кажется, это большая ошибка - переделывать мужчину. Мы же влюбляемся в одного человека, зачем потом хотим, чтобы он стал другим? Если ты хочешь что-то исправить, с чем-то не согласна, надо разговаривать, намекать, говорить "Мне кажется, это неправильно" или "Я думаю, надо сделать по-другому", но не запрещать. И я хочу, чтобы также относились ко мне. Мне никто никогда ничего не запрещал. Захотела - сделала. Всегда училась на своих ошибках. Родители мне говорили: "Хочешь это сделать? Давай, иди, попробуй!" Я своих детей буду воспитывать так же.



